

**Sisäisen motivaation merkitys urheilussa
– Kehittymispäiväkirja nuorten akatemiavalmentajille**

Sami Maunonen & Nico Saukkonen

Opinnäytetyö
Liikunnan ja vapaa-ajan
koulutusohjelma
2018



Tekijät Sami Maunonen ja Nico Saukkonen	
Koulutusohjelma Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma	
Opinnäytetyön nimi Sisäisen motivaation merkitys urheilussa – Kehittymispäiväkirja nuorten akatemiavalmentajille	Sivu- ja liitesivumäärä 45 + 14
<p>Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää Päijät-Hämeen Urheiluakatemiaan toisen asteen oppilaitosvalmentajille suunnattu työkalu, jonka avulla nuoren urheilijan sisäisen motivaation tukeminen tulisi entistä oleellisemmaksi osaksi harjoitustilanteiden suunnittelua ja toteutusta. Sisäisen motivaation määrä ja laatu ovat tärkeitä elementtejä, kun tarkastellaan nuorten urheilijoiden urheiluharrastuksen parissa pysymistä ja viihtymistä.</p> <p>Projektin alkuvaiheessa selvitettiin Päijät-Hämeen Urheiluakatemiaan toisen asteen oppilaitosvalmentajien ajatuksia urheilijan ja valmentajan välisestä ihmissuhteesta ja mahdollisista haasteista tähän liittyen. Opinnäytetyön aihevalinta siirtyi työkalun kehitysvaiheessa vuorovaikutustaidoista sisäiseen motivaatioon.</p> <p>Lopullisen muotonsa työkalu sai sisäisen motivaation kannalta oleelliset tieteelliset teoriat, asiantuntijoiden kommentit sekä valmentajien käyttäjäkokemukset yhdistämällä. Työkalu toteutettiin päiväkirjan muodossa muun muassa käytännöllisyyden, prosessikeskeisyyden ja yksilöllisyyden vuoksi. Opinnäytetyöprojektin päättymiseen mennessä saatu palaute osoitti, että Valmentajan kehittymispäiväkirjan kehitysversiota kokeilleet valmentajat hyötyivät sen käytöstä.</p> <p>Valmentajan kehittymispäiväkirjalla on erilaisia kehitys- ja muunnosmahdollisuuksia. Eräs keskeisimmistä on formaatti. Osa kehitysversiota kokeilleista valmentajista kokisi luontevammaksi täyttää päiväkirjaa sähköisesti. Muita kehitysmahdollisuuksia ovat kohdentaminen eri lajien spesifeihin käyttötarkoituksiin, eri-ikäisten kanssa toimiville ja eri tasoille valmentajille sekä erilaisten organisaatioiden, kuten seurat ja lajiliitot, käyttöön.</p>	
Asiasanat Valmennusosaaminen, motivaatio, urheilupsykologia, urheilijakeskeinen valmennus	

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Nuoren urheilijan sisäinen motivaatio	4
2.1	Mitä motivaatio on?	4
2.2	Miten sisäinen motivaatio rakentuu?	5
2.2.1	Itseohjautuvuusteoria	5
2.2.2	Tavoiteorientaatioteoria	6
2.2.3	Mindset	7
2.3	Sisäinen motivaatio urheilussa	7
2.4	Nuoruvaiheen erityishuomioita	9
3	Harjoitustilanne	12
3.1	Näkökulmia harjoitustilanteen suunnitteluun	12
3.1.1	Valmentaja–urheilija -motivaatiomalli	14
3.1.2	TARGET-malli	16
3.2	Teoriasta käytäntöön	17
4	Urheiluakatemiaohjelma	21
5	Työn tavoite	22
6	Työn vaiheet	23
6.1	Prosessin käynnistys	23
6.2	Alkukartoitus	24
6.3	Työkalun suunnittelu, koekäyttö ja vertailukehittäminen	25
6.4	Palaute ja kehitystyö	26
6.5	Käyttöönotto ja jatkokehitys	27
7	Tuotos	30
8	Pohdinta	31
8.1	Työskentelyprosessi	33
8.2	Sisäinen motivaatio urheilussa – mihin olemme matkalla?	36
	Lähteet	38
	Liitteet	46
	Liite 1. Kysely akatemiavalmentajille	46
	Liite 2. Näytesivut Valmentajan kehityspäiväkirjasta	49

1 Johdanto

Urheilu on tärkeää monille ihmisille. Urheilutoimintaan osallistuminen, urheilun katsominen ja urheilusta keskusteleminen näyttelevät suurta roolia monien arjessa. Urheiluun käytetään paljon rahaa ja muita resursseja. Urheilu kiinnostaa ja se tarjoaa niin nautintoa kuin terveyshyötyjäkin. (Ryan & Deci 2017, 482.) Liikunta ja urheilu tarjoavat myös mainion alustan tarkastella oppimista ja yhdessä elämistä suuressa mittakaavassa (Aaltonen 2016, 19).

Sisäinen motivaatio vaikuttaa suuresti urheilutoiminnan aloittamiseen ja sen parissa pysymiseen (Ryan & Deci 2017, 482–483). Valmentajan rooli urheilijan sisäisen motivaation kannalta on todettu erittäin tärkeäksi (Mageau & Vallerand 2003; Langan, Lonsdale, Blake & Toner 2015 teoksessa Ryan & Deci 2017, 492). Moni tekijä kuitenkin vaikuttaa siihen, että valmentajat ovat yhä edelleen taipuvaisia kontrolloivaan ja samalla urheilijan sisäistä motivaatiota heikentävään käyttäytymiseen (Mageau & Vallerand 2003).

Suomalaisessa valmennuskulttuurissa on päästy 2000-luvulla tilanteeseen, jossa urheilijakeskeisyys ja vuorovaikutuksen merkitys nähdään valmennustoiminnan tärkeimpinä teemoina. Urheilijan itsenäisyys ja itseohjautuvuus korostuvat tulevaisuudessa todennäköisesti yhä enemmän. (Hämäläinen 2012a, 7.) Urheilumotivaation tukeminen onkin tärkeää, mutta se ei ole itseisarvo. Lopullinen vaikutus kohdistuu elämän monelle, jos ei jokaiselle, osa-alueelle ja edistää yksilön hyvinvointia mahdollisesti myös urheilutoiminnan ulkopuolella.

Liikunnan ja urheilun sekä fyysiset että psyykkiset terveyshyödyt ovat moninaisia (UKK-instituutti 2015; Tammelin 2013, 63; Thayer 2001, Reed & Ones 2006 sekä Best 2010 teoksessa Ojanen & Liukkonen 2013, 242). Osallistuminen nuorena koulun ulkopuoliseen urheilutoimintaan kaksi kertaa viikossa tai enemmän on yhteydessä fyysiseen aktiivisuuteen aikuisiässä (Tammelin 2003, 75). Karin väitöskirjassa (2018, 58–69) todetaan positiivinen yhteys nuoruuden fyysisen aktiivisuuden ja kouluarvosanojen sekä aikuisiän koulutustason välillä. Aikuisiän fyysinen aktiivisuus puolestaan on yhteydessä esimerkiksi palkkatasoon (Kari 2018, 136–147).

Jotta edellä mainittuja hyötyjä voidaan saavuttaa, tulisi nuoren selvittää yli murrosiästä säilyttäen mielenkiintonsa liikuntaa ja urheilua kohtaan. Liikunta-aktiivisuus vähenee tutkitusti murrosiässä (Aira, Kannas, Tynjälä, Villberg & Kokko 2013, 15). Suomessa tämä iän myötä tapahtuva aktiivisuuden väheneminen on moneen muuhun maahan verrattuna suurta (Aira ym. 2013, 18–21).

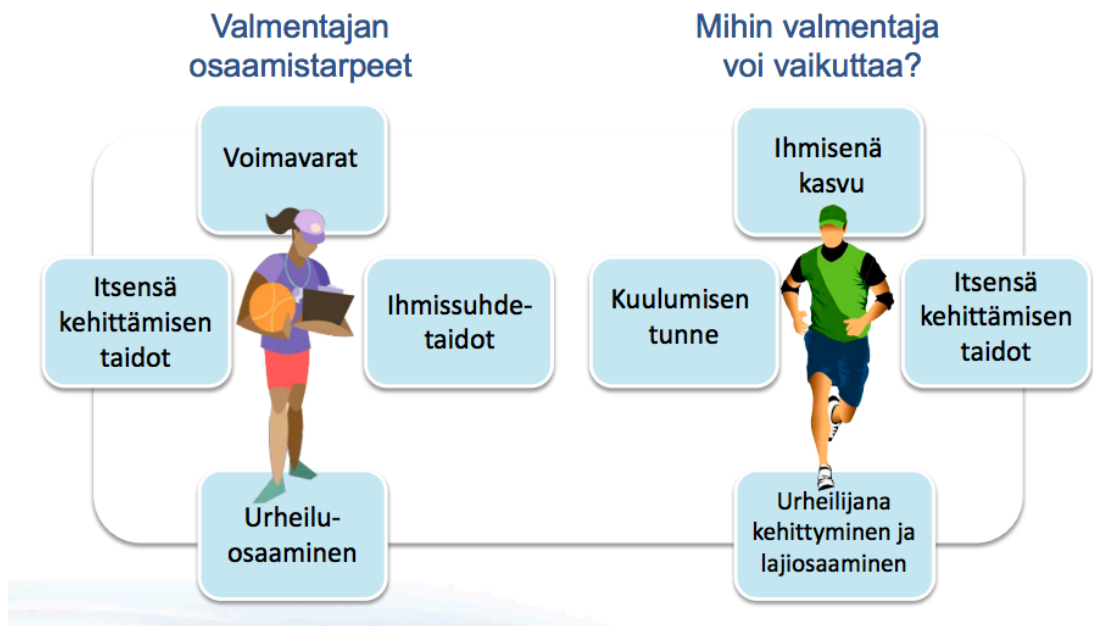
Urheiluakatemian valmennustoiminnassa mukana olevat nuoret tuskin ovat ensimmäisinä vaarassa olla saavuttamatta suositeltuja liikuntamääriä. Kuitenkin isompaa kuvaa katsottaessa on juuri tässä ikävaiheessa urheilulla ja valmennuksella nuoren tulevaan elämään mahdollisesti suurikin merkitys.

Tiirikainen ja Konu (2013, 37–39) tutkivat muun muassa valmentajan ja lasten sekä nuorten urheiluharrastuksen lopettamisajatusien välistä yhteyttä. Heidän mukaansa tuntemukset kyvykkyydestä ja merkityksellisyydestä vähentävät lasten ja nuorten harrastuksen lopettamisajatuksia. Lisäksi valmentajan vuorovaikutus- ja tunnetaidot ovat tärkeitä kriteereitä, mikäli harrastuksen keskeyttämisprosentti halutaan pitää pienenä. (Tiirikainen & Konu 2013, 37–39.)

Toisella asteella opiskelevat ja tavoitteellisesti harjoittelevat nuoret ovat urheilu-uransa valintavaiheessa ja tarvitsevat ympärilleen osaavia toimijoita (Mononen, Aarresola, Sarkkinen, Finni, Kalaja, Härkönen & Pirttimäki 2014, 11). Mihin suuntaan näiden mainittujen osaavien toimijoiden, tässä yhteydessä valmentajien, tulisi omassa oppimisessaan ja kehittämisessään panostaa? Niin teoreettinen kuin empiirinenkin tutkimustieto antavat vahvoja viitteitä siitä, että sisäisen motivaation tukeminen on valmentajan paras keino auttaa nuorta urheilijaa.

Sisäisen motivaation tukeminen on tärkeää riippumatta siitä, mihin nuori lopulta elämässään suuntaa. Osa jatkaa huipun tavoittelua, kun taas osa hankkii tärkeitä kokemuksia oppien liikunnallisesti aktiivista elämäntapaa. Cronin ja Allen (2015, teoksessa Ryan & Deci 2017, 497) pitävät erityisen tärkeänä sisäisen motivaation huomioimista juuri nuorille suunnatussa urheilutoiminnassa. Jos motivaatio siirtyy sisäisestä kohti ulkoista, kasvaa myös burnoutin vaara (Lemyre, Treasure & Roberts 2006 teoksessa Kremer, Moran, Walker & Craig 2012, 64).

Nuoren urheilijan sisäisen motivaation tukeminen ja sen tarjoamat vaikutusmahdollisuudet ovat selkeästi linjassa suomalaisen valmennusosaamisen mallin (kuva 1) kanssa. Tämän opinnäytetyön tuotoksena syntyvän työkalun, Valmentajan kehityspäiväkirjan, avulla valmentajan on mahdollista kehittää kolmea neljästä osaamistarpeestaan: ihmissuhdetaitoja, itsensä kehittämisen taitoja sekä voimavaroja. Mallissa (Hämäläinen 2015, 21) esitellään myös asioita, joihin valmentaja voi toiminnallaan urheilijan kehittämisessä vaikuttaa. Valmentajan kehityspäiväkirjan avulla valmentaja voi auttaa urheilijaa niin ihmisenä kasvussa, urheilijana kehittämisessä ja lajiosaamisessa kuin itsensä kehittämisen taidoissa sekä lisätä urheilijan kuulumisen tunnetta.



Kuva 1. Suomalainen valmennusosaamisen malli (Hämäläinen 2015, 21)

Tämä opinnäytetyö toteutetaan yhteistyössä paikallisen toimijan, Päijät-Hämeen Urheiluakatemia kanssa. Organisaatio on mukana alueellisessa urheilun kehitystyössä ja sen verkostoon kuuluvat monet alueen toisen ja korkea-asteen oppilaitokset, Lahden kaupunki, alueen urheiluopistot, Olympiakomitea, useat lajiliitot sekä urheiluseurat. (Päijät-Hämeen Urheiluakatemia.)

Päijät-Hämeen Urheiluakatemia toiminta keskittyy parantamaan nuorten huipulle tähtäävien urheilijoiden mahdollisuuksia yhdistää tavoitteellinen harjoittelu ja opiskelu (Päijät-Hämeen Urheiluakatemia). Tämän vuoksi akatemiavalmentajat ovat sopiva kohderyhmä Valmentajan kehittämisspiväkirjan kaltaiselle työkalulle. Koska päiväkirjaa kehitetään aidossa toimintaympäristössä, antaa se mahdollisuuden luoda jotain konkreettista, josta valmentajat ja heidän avustuksellaan urheilijat voivat hyötyä jo nopeallakin aikataululla.

2 Nuoren urheilijan sisäinen motivaatio

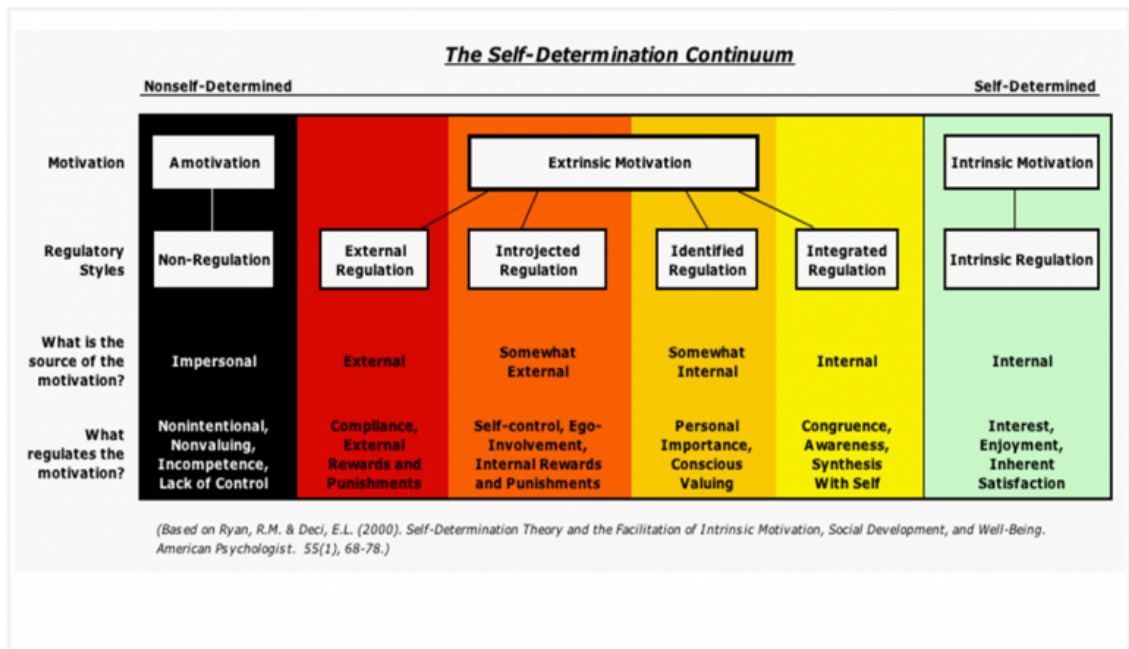
2.1 Mitä motivaatio on?

Motivaation termi juontuu latinankielisestä sanasta *movere*, joka tarkoittaa 'liikkua' (Liukkonen & Jaakkola 2013a, 145). Motivaatio on käyttäytymistämme ohjaava voima, joka perustuu biologisiin tarpeisiimme. Käyttäytymisemme ja päätöksemme ohjautuvat sellaista toimintaa kohti, joka täyttää näitä tarpeita. (Maslow 1943; Ryan & Deci 2000a; Ryan & Deci 2000b.) Nimensä mukaisesti motivaation voidaankin nähdä liikuttavan yksilöä kohti toimintaa. Motivaatio on monitahoinen ilmiö, jota on tutkittu esimerkiksi sen määrän, voiman, tyypin ja aiheuttajien osalta. (Ryan & Deci 2017, 13–14.)

Urheiluun liittyvä motivaation dynamiikka on monestakin syystä erittäin tärkeä aihe. Monet ihmiset nauttivat urheilusta. Urheilua katsotaan ja siitä puhutaan. Urheiluun käytetään paljon rahaa ja resursseja. (Ryan & Deci 2017, 482.) Yleisesti tunnettu sanontakin kuuluu: ”urheilu on suuria tunteita”. Syy urheilun merkityksellisyyteen löytyy yllä mainituista biologisista tarpeista. Urheilu ja sen ympäristö täyttävät näitä perustavanlaatuisia tarpeita erityisen hyvin (Kremer ym. 2012, 57). Tässä luvussa tarkastellaan mitä nämä tarpeet urheilun kontekstissa ovat ja miten orientoidumme niiden täyttämiseen yksilöllisesti.

Motivaatio voidaan syntyperänsä mukaan jakaa kahteen kategoriaan: sisäinen ja ulkoinen. Sisäinen motivaatio viittaa toimintaan, johon osallistutaan toiminnan mielenkiinnon ja toiminnasta nauttimisen vuoksi. Ulkoinen motivaatio puolestaan viittaa toimintaan, johon liittyy erillinen seuraus. Ulkoisesti motivoitunut henkilö voi toimia esimerkiksi saavuttaakseen ulkoisen palkinnon, sosiaalista hyväksyntää tai välttääkseen rangaistuksen. (Ryan & Deci 2000a; Ryan & Deci 2017, 14.)

Motivaatiota kuvataan karkean ulkoisen ja sisäisen jaon lisäksi jatkumona (kuva 2). Jatkumon toisessa päässä on motivaation puuttumisen tila, amotivaatio, ja toisessa päässä sisäinen motivaatio. Väliin mahtuvat ulkoisen motivaation neljä eri tasoa: ulkoinen motivaatio, pakotettu säätely, tunnistettu säätely sekä integroitu säätely. (Deci & Ryan 2017, 179–215; Deci & Ryan 2000 teoksessa Liukkonen & Jaakkola 2013a, 151). Mitä enemmän yksilö kokee autonomiaa, sitä lähemmäs sisäistä motivaatiota jatkumolla liikutaan (Liukkonen & Jaakkola 2013a, 151).



Kuva 2. Motivaatiojatkumo (Positive Psychology Program 2017)

Sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon on tyypillisesti liitetty vastakkainasettelua ja spekulointia siitä onko toinen toista tärkeämpää. Motivaation kokonaiskuva tarkastellessa kyse ei kuitenkaan ole niinkään toisen paremmuudesta. Kumpikin näistä vaikuttavat yksilötasolla jatkuvasti. Keskeistä on nimenomaan se, *miten* motivaatio rakentuu ja mikä sisäisen ja ulkoisen motivaation suhde on toisiinsa. Kunkin suhteellinen tärkeys riippuu yksilöllisistä tavoitteista ja omaksutusta lähestymistavasta. (Ryan, Vallerand & Deci 1985, 239–240.)

Tässä opinnäytetyössä aihetta lähestytään prosessikeskeisen ajattelun ja pitkäjänteisen kehittymisen näkökulmasta. Sisäistä motivaatiota ja sen rakentumista tarkastellaan niin yleisesti kuin liikunnan ja urheilunkin ympäristössä. Ennen kaikkea huomio on siinä, miten valmentaja voi tukea nuoren urheilijan sisäistä motivaatiota.

2.2 Miten sisäinen motivaatio rakentuu?

2.2.1 Itseohjautuvuusteoria

Itseohjautuvuusteoria (Ryan & Deci 2000b) on yksi keskeisimmistä urheilupsykologiassa käytetyistä teorioista sisäisen motivaation taustalla. Itseohjautuvuusteoria selittää kolmen keskeisen psykologisen tarpeen kautta, miksi urheiluharrastukseen halutaan omaehtoisesti osallistua ja miksi sen parissa pysytään. Nämä kolme tarvetta ovat autonomia, pätevyys ja sosiaalinen yhteenkuuluvuus.

Kun urheiluympäristö täyttää yksilölle nämä kolme subjektiivista tarvetta, rakentuu hänelle luontaisesti vahva sisäinen motivaatio kyseistä toimintaa kohtaan. Se, missä prioriteettijärjestyksessä nämä tarpeet kullekin yksilölle ovat, vaihtelee. Näiden suhteellinen tärkeys voi myös vaihdella ja kunkin merkitys voi korostua enemmän tai vähemmän eri elämänvaiheissa. Yleisenä ohjenuorana voidaan kuitenkin pitää, että kun harjoitustilanne tarjoaa riittävästi kutakin kolmea elementtiä, sisäinen motivaatio harjoittelua kohtaan kasvaa. (Ryan & Deci 2000a; Ryan & Deci 2000b.)

Itseohjautuvuusteoria ottaa huomioon sekä sosiaaliset että kognitiiviset tekijät, joiden vaikutuksesta motivaatio jotakin toimintaa kohtaan muodostuu. Sosiaaliset tekijät kuvataan motivaatioilmastona ja kognitiiviset tekijät autonomian, pätevyyden ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tuntemuksina. (Liukkonen 2016, 219.) Teoria on laaja ja paljon tutkittu kokonaisuus. Nykyään se käsittää esimerkiksi kuusi alateoriaa (Ryan & Deci 2017, 123–316). Tämän työn kannalta oleellista on kuitenkin ymmärtää teorian yllä mainittu perusajatus, eli kolmen psykologisen tarpeen täytymisen ja sisäisen motivaation yhteys.

2.2.2 Tavoiteorientaatioteoria

Tavoiteorientaatioteoria on viitekehys, joka selittää, miten sisäinen motivaatiomme suuntautuu yksilöllisesti tietyllä tavalla. Teoria pohjautuu ajatukseen, jossa kaikessa suorituserusteisessa toiminnassa suurimpana motiivina on pätevyyden osoittaminen (Nicholls 1989 teoksessa Liukkonen & Jaakkola 2013a, 153). Siinä missä itseohjautuvuusteorian kolme tarvetta ovat kaikille ihmisille yhteisiä, tavoiteorientaatioteoria tarkastelee sitä, miten jokaisen yksilölliset uskomukset ohjaavat meitä täyttämään nämä tarpeet eri tavoin. Nämä orientaatiot perustuvat yksilön näkemykseen siitä, mitä saavuttaminen ja menestyminen hänelle tarkoittavat. Tavoiteorientaatioteoriassa näitä tarkastellaan kahden keskeisen suuntauksen kautta: tehtäväsuuntautuneisuus ja minäsuuntautuneisuus. (Kremer ym. 2012, 80–84; Nicholls 1984.)

Tehtäväsuuntautunut yksilö kokee pätevyyden tunteita yrittämisen ja kehittymisen vuoksi. Hän keskittyy enemmän omaan oppimiseensa kuin suoritustasoonsa verrattuna muihin. *Minäsuuntautunut* yksilö puolestaan vertaa omia suorituksiaan muiden suorituksiin tai tiedossa oleviin normeihin. Hän on tyytyväinen suoriutuessaan muita paremmin. Minäsuuntautunut yksilö on tyytyväinen myös saavuttaessaan saman lopputuloksen kuin muut, mutta pienemmällä työmäärällä. Hän ei ole tyytyväinen hyväänkään suoritukseen,

jos hänen suorituksensa on heikompi suhteessa muihin. (Liukkonen & Jaakkola 2013a, 153–154.)

Nämä kaksi mainittua suuntausta eivät ole toisiaan poissulkevia. Motivaation kannalta tärkeää on näiden suhde toisiinsa. Yksinkertaistettuna voidaan todeta, että minäsuuntautuneisuuden määrällä ei ole väliä, kunhan tehtäväsuuntautuneisuus on samaan aikaan riittävällä tasolla. (Liukkonen & Jaakkola 2013a, 154.)

2.2.3 Mindset

Yhdysvaltalainen tutkija ja kirjailija Carol Dweck on nostanut kirjassaan ”Mindset” (2006) esille tutkimustyönsä tuloksia saavuttamiseen ja menestykseen liittyen. Dweck on tutkinut, minkälaisia yksilöllisiä uskomuksia ihmisillä on ja miten nämä uskomukset vaikuttavat siihen, miten muun muassa urheiluharjoittelua ja -valmennusta lähestytään. Dweck esittää kaksi keskeistä yksilönä omaksuttua mentaliteettia, jotka ohjaavat toimintaa erilaisissa tilanteissa:

”Growth Mindset” kuvaa mentaliteettia, joka pohjautuu uskomuksiin siitä, että kehitys ja kyvykkyys riippuvat siitä, kuinka paljon ja hyvin asiaa harjoittelee (Dweck 2006, 3–14). Tämä käsitys kulkee myös käsi kädessä tehtäväsuuntautuneisuuden idean kanssa.

”Fixed Mindset” kuvaa mentaliteettia, joka pohjautuu uskomuksiin siitä, että kehitys ja kyvykkyys ovat hyvin pitkälti ennalta määritettyjä ilman merkittävää mahdollisuutta vaikuttaa näihin itse. Huomion keskittyessä ”luontaisen lahjakkuuden” painoarvoon yksilö usein kokee virheiden pelkoa ja tarvetta todistella omaa kyvykkyyttään. (Dweck 2006, 3–14.) Tämä näkemys on puolestaan yhteneväinen minäsuuntautuneisuuden idean kanssa.

Kokonaisvaltaisen kehityksen ja tulosten valossa Growth Mindset ja tehtäväsuuntautuneisuus –tyyppisten asenteiden on havaittu tuottavan pitkällä aikavälillä selkeästi parempia tuloksia. Tällaisten asenteiden omaksuneiden yksilöiden on muun muassa havaittu valitsevan haasteellisempia tehtäviä, yrittävän kovemmin ja kykenevän käsittelemään vastoinkäymisiä paremmin oppimismielessä. (Dweck 2006, 11–12; Xiang, McBride & Guan 2004; Yeager & Dweck 2012.)

2.3 Sisäinen motivaatio urheilussa

Ihmiset ovat luonnostaan aktiivisia ja näin ollen myös usein sisäisesti motivoituneita erilaisia fyysisiä aktiviteetteja kohtaan (Ryan & Deci 2017, 481). Urheilu voi tarjota yksilölle hyvän ympäristön itsemääräämiseen ja sosiaaliseen kanssakäymiseen, sekä

mahdollisuuden saada palautetta pätevyydestä (Deci & Ryan 1985, 313–314). Urheilun muuttuessa organisoidummaksi motivaatiotekijöiden dynamiikka kuitenkin usein muuttuu esimerkiksi vanhempien ja valmentajien mukaantulon vuoksi (Ryan & Deci 2017, 483).

Kun tarkastellaan motivaatiota nuoren urheilijan näkökulmasta, ei sisäisen motivaation ja sen tukemisen merkitystä voi liiaksi korostaa. Tutkimusten mukaan nuoret osallistuvat urheilutoimintaan lähtökohtaisesti muun muassa hauskuuden, oppimisen ja haasteiden vuoksi, eli he ovat selkeästi sisäisesti motivoituneita toimintaa kohtaan (Gill, Gross & Huddleston 1983 sekä Gould, Feltz & Weiss 1985 teoksessa Deci & Ryan 2017, 482–483). Motivaatioon vaikuttavat kuitenkin monet tekijät.

Ryan ja Deci (2017, 483–491) tarkastelevat useiden ulkoisten tekijöiden vaikutusta sisäiseen motivaatioon urheiluympäristössä. He esittävät esimerkiksi, että sopivat haasteet ja tätä seuraava positiivinen palaute vahvistavat sisäistä motivaatiota. Tätä yhteyttä tukee myös tutkimus, jonka mukaan urheilijat kokevat kehut aina hyväksi asiaksi, kunhan niiden koetaan olevan ansaittuja (Keegan, Harwood, Spray & Lavallee 2015). Edelleen Ryan ja Deci (2017, 483–491) esittävät lukuisiin tutkimuksiin nojaten esimerkiksi seuraavien ulkoisten tekijöiden vaikuttavan sisäiseen motivaatioon: kilpailu, ulkoiset palkinnot sekä itsetunnon linkittäminen suoriin (engl. ego-involvement).

Kilpailuasetelmaa sisäisen motivaation kannalta Ryan ja Deci (2017, 488–490) kuvaavat joko informatiiviseksi tai kontrolloivaksi. Heidän mukaansa kilpailutilanne voi tarjota sopivia haasteita ja tietoa pätevyydestä, toisin sanoen tärkeää informaatiota. Toisaalta kilpailutilanne voi aiheuttaa tunteen, jossa urheilija kokee, että hänen on pakko voittaa. Mitä kontrolloivampi kilpailun konteksti on, sitä enemmän huomio kiinnittyy voittamiseen. (Ryan & Deci 2017, 488–490.) Edellä kuvattuun paineistavaan ja kontrolloivaan suuntaan kilpailutilannetta voivat ohjata esimerkiksi vanhemmat, valmentajat tai joukkueetoverit, tai se voi johtua itsetunnon linkittymisestä suoriin (Standage & Ryan 2012 teoksessa Ryan & Deci 2017, 488).

Ehkäpä eniten tutkittu sisäisen motivaation ”syntymekanismista” on koetun autonomian tuntemus. Tutkijat näkevät autonomian tukemisen persoonallisuuden tasolla niin, että autonomiaa tukeva valmennustyyli on asenteellinen näkökulma, jossa urheilijoiden tarvetta autonomiaan kunnioitetaan ja arvostetaan (Reeve, Bolt & Cai 1999 teoksessa Mageau & Vallerand 2003).

Calvo, Cervelló, Jiménez, Iglesias ja Murcia (2010, teoksessa Ryan & Deci 2017, 490–491) havaitsivat nuoria jalkapalloilijoita tutkiessaan, että vahvoja autonomian tunteita

kokeneet pelaajat pysyivät pidempään lajin parissa. Smith, Ntoumanis, Duda ja Vansteenkiste (2011, teoksessa Ryan & Deci 2017, 490) puolestaan tekivät havainnon liittyen koettuun autonomiaan ja tavoitteiden saavuttamiseen: kun urheilijat raportoivat kauden alussa kokevansa autonomiaa tavoitteidensa laatimisessa, käyttivät he enemmän voimavaroja näiden tavoitteiden saavuttamiseen kauden puolivälissä mitattuna. Tämä puolestaan ennusti kokonaisuudessaan tavoitteisiin pääsyä kauden loppuun mennessä.

Autonomiaa tukevat valmentajat antavat urheilijoille päätösmahdollisuuksia tiettyjen reunaehtojen sisällä, perustelevat harjoitteet ja säännöt, ovat kiinnostuneita urheilijoiden tunteista, kannustavat oma-aloitteisuuteen ja itsenäiseen työskentelyyn, antavat ei-kontrolloivaa palautetta, välttävät yleisesti liiallista kontrollia ja syyllistävää kritiikkiä, eivät käytä aineellisia palkkioita ja ehkäisevät urheilijoiden itsetunnon linkittymistä suorituksiin. (Mageau & Vallerand 2003.)

Valmentajan rooli urheilijan sisäisen motivaation tukemisessa on erittäin suuri (Esim. Langan, Lonsdale, Blake & Toner 2015 teoksessa Ryan & Deci 2017, 492; Pelletier, Fortier, Vallerand, Tuson, Brière & Blais 1995 teoksessa Mageau & Vallerand 2003; Pelletier, Fortier, Vallerand & Brière 2001 teoksessa Mageau & Vallerand 2003; Gaumond & Fortier 2000 teoksessa Mageau & Vallerand 2003). Seuraavassa luvussa tarkastellaan nuoruusvaiheen erityishuomioita, eli asioita, joista valmentajan olisi hyvä olla tietoinen nimenomaan nuoren urheilijan kohdalla.

2.4 Nuoruusvaiheen erityishuomioita

Nuoruusvaihe on usein aikaa, jolloin urheiluharjoittelua aletaan viedä tavoitteellisempaan suuntaan. Suomalaisessa valmennuskirjallisuudessa tätä vaihetta kuvataan valintavaiheeksi, jolloin siirrytään asteittain kohti ammattimaisuutta (Mononen ym. 2014, 13–15). Tavoitteellisen kilpailun painoarvo alkaa kasvaa ja harjoitteluun tuodaan lisää raameja ja systemaattisuutta. Tämä on usein myös aikaa, kun nuori alkaa ensimmäistä kertaa kunnolla kyseenalaistaa harrastamiseensa ja harjoitteluunsa liittyviä asioita.

Kyseenalaistaminen ja määrätietoisuuden kasvu kumpuavat kyseessä olevasta psykologisesta kehitysvaiheesta. Urheilun nuoruusvaihe pitää sisällään murrosiän, jolloin nuoren ajattelun ja identiteetin kehittyminen ottavat merkittäviä harppauksia. Tämä johtaa siihen, että nuoren kokonaiskuva elämästä alkaa avartua ja näkemys mahdollisuuksien kirjosta kasvaa. Nuori alkaa hahmottaa omia tavoitteitaan ja alkaa tehdä elämäänsä liittyviä päätöksiä määrätietoisemmin. Tässä vaiheessa nuori alkaakin tietoisemmin ja

kriittisemmin pohtia, mitä hän oikeasti haluaa tehdä ja mihin hän haluaa aikaansa käyttää. (Konttinen 2014, 18; Nurmi ym. 2014, 142–162; Nikander 2009a.)

Yllämainitut syyt pohjustavat vastausta sille, miksi sisäisen motivaation tukemisen teema on oleellinen nuorten urheiluvalmennuksessa. Mikäli urheiluympäristö ei täytä riittävästi motivaatiollisia tarpeita, nuori päätyy vääjäämättä suuntaamaan huomiotaan ja aikaansa muualle (Kremer ym. 2012, 62–65; Ryan & Deci 2000a; Ryan & Deci 2000b). Tästä ilmiöstä käytetään monia nimityksiä, joista tunnetuimpia lienevät *dropout* tai *dropoff*.

Lepir (2009, 194) on koonnut artikkeliinsa tutkimustietoa dropoutista. Hän esittää, että riippumatta sukupuolesta, kulttuurista, urheilun tyypistä tai tasosta yleisimpiä syitä urheilutoiminnasta vetäytymiseen ovat kiinnostus muita aktiviteetteja kohtaan, hauskuuden ja mielihyvän puute, menestyksen puute, edistymisen pysähtyminen, liian vähäinen mahdollisuus osallistua kilpailutoimintaan, kilpailun aiheuttama stressi, tyytymättömyys valmentajaan ja ohjelmaan, tylsistyminen ja ystävien puute. Lisäksi vuoden 2007 tutkimuksessaan Cervelló, Escartí ja Guzmán toteavat, että minäsuuntautuneisuus ja alhaiset pätevyysden tuntemukset ovat dropoutin ennusmerkkejä.

Ottaen huomioon edellä mainitut ja monet muutkin mahdolliset karikot, joihin tässä opinnäytetyössä ei oteta kantaa, korostuu valmentajan merkitys nuoren urheilijan tukihenkilönä. Verrattuna lapsuusvaiheeseen, nuoruudessa urheilun merkitys kasvaa ja urheilija viettää valmentajansa kanssa jo enemmän aikaa. Näin ollen urheilijan ja valmentajan keskinäinen suhde muuttuu yleensä vieläkin tärkeämmäksi. (Mononen ym. 2014, 13.) On hyvä muistaa, että valmentaja on aina myös kasvattaja (Hämäläinen 2014, 61).

Psykologiset perustarpeet tyydyttävä valmennustoiminta on tärkeää kaiken tasoisessa urheilussa. Kuitenkin kun ammattimaisuus toiminnassa lisääntyy, myös paine voittamiseen usein kasvaa. Tämä saattaa johtaa kontrolloivaan valmennuskäyttäytymiseen. Keskittymällä prosessiin voidaan jopa huippu-urheilussa tyydyttää urheilijan psykologisia perustarpeita ja saavuttaa parempi suoritustaso kuin tiettyyn lopputulokseen tähtäämällä. (Ryan & Deci 2017, 496.)

Piispa (2013, 13) toteaa suomalaisnuorten liikunnasta, liikuttamisesta ja huipun tavoittelusta seuraavasti: ”Huippu-urheilu on vaativa ja erityistä mielenlaatua edellyttävä ura, joka on myös riskisijoitus sille tähtäävälle nuorelle. Lapsuudessa ja nuoruudessa liikkumisen ja urheilemisen tärkeimmän motiivin tulisi löytyä hauskuudesta ja nautinnosta, ei huipun tavoittelusta. Nuorten monipuolista liikkumista voi pitää tärkeänä ennen kaikkea

kansanterveydellisesti ja kasvatuksellisesti, ja huippumenestys voidaan nähdä lähinnä sivutuotteena, jonka tavoittelu on vain harvoille mahdollista ja mielekäästä.” Piispan kuvaama asenne kertoo valmentamisen kannalta tilanteesta, jossa ensisijaisesti autetaan ihmisiä, ei ”valmisteta” huippu-urheilijoita.

Nuoruvaiheen valmentajan rooli on ehdottomasti haastava, mutta samaan aikaan poikkeuksellisen hieno mahdollisuus kasvatuksellisesta näkökulmasta. Tässä vaiheessa valmentajan merkitys nuoren kasvuun sekä urheilijana että ihmisenä voi olla todella merkittävä koko elämänkaaren näkökulmasta.

3 Harjoitustilanne

3.1 Näkökulmia harjoitustilanteen suunnitteluun

Motivaation tukeminen ja kasvattaminen nähdään usein ”motivoimisen” näkökulmasta. ”Miten saisimme motivoitua nuoria? Miten saisimme motivoitua heitä harjoittelemaan?” Tällä tavoin motivaation kuvasta tulee helposti pelkistetty ja yksioikoinen, ikään kuin sitä täytyisi jatkuvasti ruokkia urheilijalle.

Kuten luvussa 2.1. todettiin, motivaatio on voima, joka lähtee yksilöstä itsestään tiettyjen elementtien ollessa läsnä. Näin ollen huomio tulisikin kääntää enemmän ”motivoinnista” oikeanlaisen ympäristön rakentamiseen. Mikäli ympäristö on kunnossa, rakentuu motivaatio luonnollisesti suoraan yksilöstä itsestään (Ryan & Deci 2000b). Nikander (2009b, 349) toteaa, että ”valmentajan keskeinen tehtävä on oikeanlaisen oppimisen motivaatioilmaston luominen”.

Valmentajan näkökulmasta tämä asettaakin kysymyksen; miten rakentaa tällainen ympäristö? Miten rakentaa harjoituksia tältä pohjalta? Miten rakentaa harjoituksia, jotka luonnostaan kasvattavat nuorelle vahvaa sisäistä motivaatiota? Tässä luvussa esitellään näkökulmia siihen, mitä valmentajan tulisi ottaa huomioon harjoitustilanteen suunnittelussa ja toteutuksessa.

Monesti harjoittelun suunnittelu käynnistyy harjoituksen teeman kautta. Harjoituksen teema puolestaan määräytyy yleensä enemmän tai vähemmän joko niiden fyysisten ominaisuuksien, joita valmentaja haluaa urheilijoiden kehittävän, tai niiden teknisten ja/tai taktisten asioiden kautta, joita valmentaja haluaa urheilijoiden oppivan.

Vasta tämän jälkeen pohditaan mahdollisesti sitä, miten nämä sisällöt organisoidaan sujuvammiksi ja mielenkiintoisemmiksi. Tämänkaltaisessa lähestymisessä motivaatiotekijät jäävät helposti sivuseikaksi tai kokonaan huomiotta. Keskiössä ei tällöin ole niinkään urheilijan oppiminen ja motivaatio, vaan enemmänkin valmentajakeskeinen suorittaminen. Mikäli valmennusta halutaan suunnata enemmän urheilijakeskeiseen ja sisäistä motivaatiota kasvattavaan suuntaan, täytyy myös harjoitustilanteiden suunnittelua lähestyä eri perspektiivistä.

Entä jos harjoitustilanteen suunnittelu lähtisikin liikkeelle siitä, minkälainen harjoitus innostaa, motivoi ja tätä kautta johtaa laadukkaampaan oppimiseen? Minkälaisia elementtejä harjoituksen olisi hyvä pitää sisällään ja miten tämä kokonaisuus kannattaisi

organisoida? Jaakkola (2010, 16) korostaa tunteiden ja vuorovaikutuksen merkitystä oppimisen edistäjinä. Reeve ja Jang (2006) toteavat, että opettaja ei voi suoraan antaa oppijalle autonomian tunnetta. Sen sijaan opettajan olisi hyvä pyrkiä rakentamaan positiivista ja kannustavaa suhdetta oppijaan. Tämän pohjalta oppija voi alkaa kokea autonomian tuntemuksia. Käyttäytymistä kontrolloivassa opetustyyliässä ihmissuhteen rakentaminen jää uupumaan ja opettaja pyrkii vain ohjaamaan oppijoita kohti oikeita vastauksia ja toivottua käyttäytymistä. (Reeve & Jang 2006.)

Mikäli liikkeelle lähdettäisiinkin motivaatiosta, oppimisesta ja näitä tukevista toimenpiteistä, voitaisiin keskeisimmät ominaisuuksia kehittävät sekä tekniset ja taktiset sisällöt seuraavaksi asettaa tähän muottiin. Niin fyysisten ominaisuuksien kuin teknisten ja taktistenkin tekijöiden kehittämiseen tähtäävät tavoitteet voisivat pysyä samoina, mutta erilaisen perspektiivin kautta rakennettu kokonaisuus voi tuntua urheilvalle nuorelle hyvinkin erilaiselta ja aikaansaada huomattavasti parempia tuloksia (Jöesaar, Hein & Hagger 2011; Gillet, Vallerand, Amoura & Baldes 2009).

Kyse onkin siitä, minkä näkökulman pohjalta valmentaja lähtee kokoamaan harjoitustilanteen palasia kasaan. Vaikka harjoituksissa käytäisiin läpi tiettyjä asioita, ei se suoraan tarkoita sitä, että nuori välttämättä oikeasti oppisi ja sisäistäisi näitä. Esimerkkinä Kalajan (2014) mukaan liikunnanopettaja käyttää tunnista 60% palautteen antamiseen, kun oppilas käyttää yhden prosentin ajasta palautteen vastaanottamiseen. Onkin tärkeää kiinnittää huomiota siihen, miten nuori urheilija harjoituksen kokee ja mitä hän siitä oppii.

Mitkä ovat käytännössä keskeisimpiä elementtejä, jos suunnittelua halutaan lähestyä sisäisen motivaation näkökulmasta? Luvussa 2.2. käsiteltiin sisäisen motivaation rakentumista keskeisten psykologisten teorioiden kautta. Tämän pohjalta valmentaja voi lähteä pohtimaan harjoitustilanteen suunnittelua esimerkiksi seuraavien kysymysten kautta:

- Miten rakennan harjoitustilanteen, joka yksilöllisesti...
 - Täyttää keskeisimmät psykologiset tarpeet?
 - Autonomian tunne
 - Pätevyyden tunne
 - Yhteenkuuluvuuden tunne
 - Kasvattaa nuoren asennetta tavoiteltuun suuntaan?
 - Growth Mindset
 - Tehtäväsuuntautuneisuus

Näihin kysymyksiin vastatakseen valmentajan olisi hyvä pyrkiä katsomaan asioita nuoren urheilijan perspektiivistä. Miltä harjoitustilanteen tulisi nuoren silmin näyttää edelliskohtien ollessa linjassa?

- Nuori kokee, että...
 - Hänellä on mahdollisuus vaikuttaa miten ja mitä harjoitellaan. Nuori kokee, että harjoitusten sisällä on riittävästi ”liikkumavaraa.” Mahdollisuus oppia ja kehittyä itsenäisen kokeilun kautta yksilöllisellä aikataululla. (Autonomian tunne)
 - Hän onnistuu ja osaa asioita. Harjoittelu sisältävää sopivia haasteita, jotka innostavat yrittämään ja aikaansaavat positiivisia onnistumisen kokemuksia. Kyvykkyys suhteessa muihin urheilijoihin on sivuseikka. Valmentajaa kiinnostaa ennen kaikkea se, että urheilija yrittää ja kehittyy suhteessa omaan tasoonsa. (Pätevyyden tunne)
 - Hän kuuluu ryhmään ja kokee yhteyden tunnetta valmentajan kanssa. Nuori kokee olevansa osa joukkuetta tai harjoitteluryhmää. Hän nauttii harjoittelusta yhdessä. Yhdessä tekeminen innostaa harjoittelemaan ja kehittymään. (Yhteenkuuluvuuden tunne)
 - On sallittua ja jopa suotavaa tehdä virheitä ja epäonnistua valmentajan sekä kavereiden läsnä ollessa. Valmentaja kannustaa siihen, että nuori haastaa itseään ja tätä kautta kohtaa epäonnistumisia. Valmentaja viestii aidosti, että epäonnistuminen ja virheistä oppiminen ovat oleellinen osa kehittymistä. (Growth Mindset ja tehtäväsuuntautuneisuus)

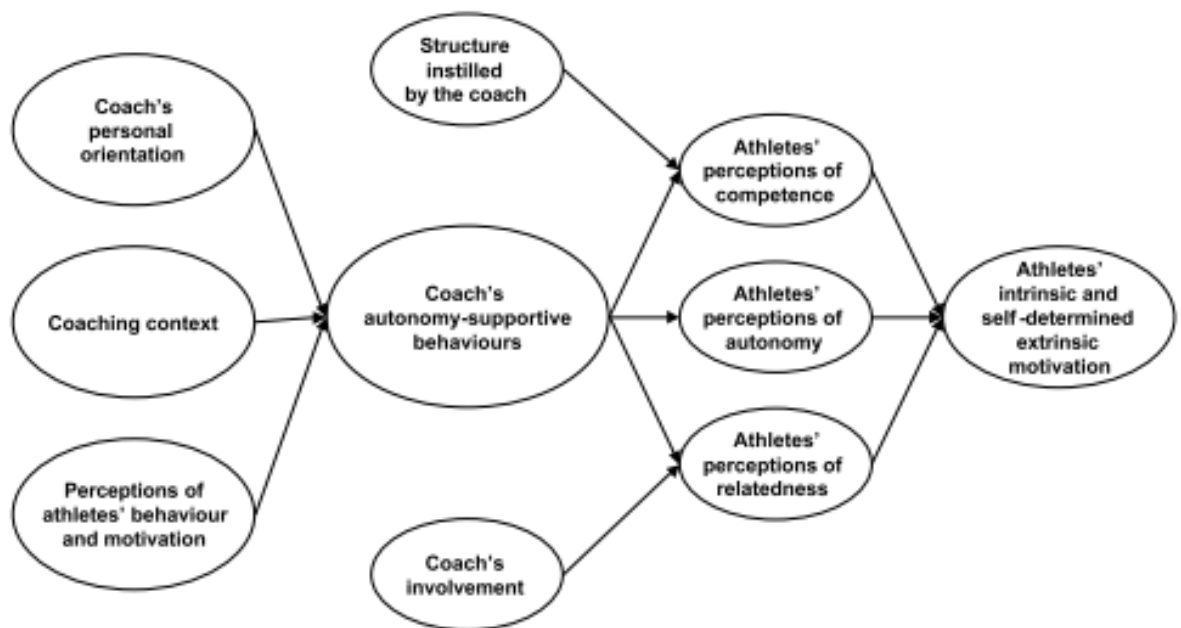
Miten valmentaja voi roolinsa kautta näihin asioihin vaikuttaa? Organisointi ja vuorovaikutus ovat kaksi keskeistä osa-aluetta, joiden kautta valmentajalla on mahdollisuus oleellisesti vaikuttaa nuoren yksilölliseen kokemukseen harjoittelusta (Nikander 2009b). Mitä paremmin harjoitustilanteen ja harjoitteiden organisointi sekä valmentajan ja urheilijan välinen vuorovaikutus rakennetaan tukemaan edelliskohdan elementtejä, sitä paremmin tavoite nuoren urheilijan sisäisestä motivaatiosta täyttyy (Gillet ym. 2009; Jöesaar ym. 2011).

3.1.1 Valmentaja–urheilija -motivaatiomalli

Mageau ja Vallerand (2003) kuvaavat valmentajan vaikutusmahdollisuuksia urheilijan sisäisen motivaation tukemiseen Valmentaja–urheilija -motivaatiomallin (The motivational model of the coach–athlete relationship) kautta. Kyseisen mallin avulla valmentaja voi oppia hahmottamaan mitkä asiat vaikuttavat, osin tiedostomatta, hänen omaan

valmennuskäyttäytymiseensä ja miten tämä käyttäytyminen puolestaan ohjaa urheilijan motivaation kehittymistä.

Valmentaja–urheilija -motivaatiomallin mukaan valmentajan orientaatio, hänen näkemyksensä urheilijoiden käyttäytymisestä ja motivaatiosta sekä valmennuskonteksti vaikuttavat valmennustoimiin. Kun valmentajan toiminta on autonomiaa tukevaa, hän on vahvasti sitoutunut toimintaan ja toiminta on hyvin strukturoitua, antaa se hyvät lähtökohdat urheilijoille kokea pätevyyden, autonomian ja yhteenkuuluvuuden tunteita. Näiden tunteiden tyydyttyminen määrittää puolestaan urheilijan sisäisen ja itsemääräämiseen perustuvan ulkoisen motivaation. (Kuva 3. Mageau & Vallerand 2003.)



Kuva 3. The motivational model of the coach–athlete relationship (Mageau & Vallerand 2003)

Solstad, van Hove ja Ommundsen (2015) tekivät tutkimuksessaan valmentaja–urheilija -motivaatiomallia tukevan havainnon. Heidän mukaansa ymmärrys siitä, miten valmentajan omat havainnot ja käsitykset yhteenkuuluvuudesta ja urheilijoiden motivaatiosta valmennustilanteessa vaikuttavat autonomian tukemiseen on tärkeää. Tämän ymmärryksen kautta valmentaja voi toimia yhä paremmin urheilijoiden autonomiaa tukevalla tavalla. He havaitsivat lisäksi, että valmentajan autonomiaa tukevalla valmennustyyllillä oli positiivinen yhteys arvioihin valmentajien omista psykologisten perustarpeiden täyttymisestä. (Solstad ym. 2015.)

3.1.2 TARGET-malli

TARGET-malli esittelee opetustilanteen pedagogisia, motivaatiota edistäviä elementtejä. Mallin nimi muodostuu elementtien englanninkielisistä alkukirjaimista, jotka ovat: *task, authority, rewarding, grouping, evaluation* sekä *timing*. Liukkonen ja Jaakkola (2013b, 306–307) käyttävät näistä suomenkielisiä termejä tehtävä, auktoriteetti, palautteen antaminen, ryhmittely, arviointi ja ajankäyttö. (Epstein 1989, 259–261; Liukkonen & Jaakkola 2013b, 301.)

Kun TARGET-mallin elementtien avulla on pyritty vaikuttamaan motivaatioilmastoon liikunnanopetuksessa, on tällä useiden interventiotutkimusten mukaan havaittu positiivinen yhteys sisäiseen motivaatioon. Lisäksi tutkimuksissa on havaittu esimerkiksi tehtäväsuuntautuneisuuden, viihtyvyyden, koetun pätevyyden sekä harjoittelua kohtaan koettujen myönteisten asenteiden lisääntymistä ja yrittämisen määrän kasvua. (Liukkonen & Jaakkola 2013b, 305, 308.)

Nikander (2009b, 357) on kehittänyt TARGET-mallista taulukon (kuva 4), jossa kuvataan tehtäväsuuntautuneen ja minäsuuntautuneen motivaatioilmaston tunnusmerkkejä harjoitustilanteessa. Poiketen Liukkosen ja Jaakkolan (2013b, 306–307) suomennoksista ”auktoriteetti” on korvattu termillä ”päätosvalta” ja ”palautteen antaminen” termillä ”tunnustuksen antaminen”.

	Tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto	Minäsuuntautunut motivaatioilmasto
Tehtävät: Toiminta harjoituksissa	Tehtävät eriytetty osallistujien edellytysten mukaisesti, valmentaja auttaa urheilijoita asettamaan realistisia lyhyen tähtäimen tavoitteita	Samanlaiset kaikille
Päätosvalta: Urheilijoiden osallistuminen ohjausprosessiin	Urheilijoiden vastuuta ja valinnan mahdollisuuksia korostava, yhteistyötä arvostava	Kontrolloiva, ryhmän tai joukkueen sisäistä kilpailua rohkaiseva
Tunnustuksen antaminen: Syyt tunnustuksen antamiseen, palkkiot, mahdollisuus palkkioihin	Huomioidaan ja arvostetaan yksilöllistä edistymistä ja suorituksen parantamista; kaikilla mahdollisuus saada huomiota ja palautetta, yritystä arvostetaan	Kilpailumenestykseen perustuvaa
Ryhmittely: Ohjattavien yhdessä työskentelytavat ja niiden toistuvuus	Joustavia ryhmittelytapoja erilaisia ryhmyksiä	Kilpailullisiin tehtäviin perustuvaa
Arviointi: Suorituskriteerit, arvioiva palaute	Arvioinnin kriteerinä käytetään yksilöllistä edistymistä ja oppimista, virheet osa oppimista, urheilijoita ohjataan itsearviointiin	Huomio lopputulokseen julkista, normatiivista, virheistä rangaistaan
Ajankäyttö: Aikataulun joustavuus, oppimisvauhti, harjoitusten organisointi	Varataan aikaa kehittymiseen; autetaan urheilijaa laatimaan harjoitteluajankalua	Rajattu suoritus aika

Taulukko 17.3. Target-malli oppimisen motivaatioilmaston tunnuspiirteistä, sovellettu Amesin (1992) ja Epsteinin (1988,1989) mallista.

Kuva 4. TARGET-malli ja motivaatioilmasto – sovellettu taulukko (Nikander 2009b, 357)

3.2 Teoriasta käytäntöön

Psykologiset teorat ovat luoneet pohjaa yhä parempien valmennuksen toimintamallien kehittämiseksi jo vuosikymmeniä. Havaittavissa on kuitenkin tietynlainen kuilu tiedon ja jokapäiväisen valmennustoiminnan välillä. Hämäläinen (2012a, 5–6) toteaa seuraavasti: ”Viimeisten muutaman vuosikymmenen aikana ymmärrys siitä, mitä valmentaminen on, on muuttunut enemmän kuin koskaan ennen. -- Kun tarkastelee muutoksia ketjuna, voi tarkastella valmentamisen muutosta paradigman muutoksena. Valmentaminen toimintana tänä aikana ei välttämättä ole muuttunut yhtä paljon kuin ymmärrys siitä. Aikaisemminkin on osattu huomioida asioita, joiden merkitys ja tärkeys on tehty näkyväksi, puettu sanoiksi ja ymmärretty vasta myöhemmin. Vastaavasti ymmärrys ei aina välttämättä ole kovin nopeasti siirtynyt käytäntöön.”

Hämäläisen kuvauksen perusteella suomalaisessa valmennustoiminnassa on kehittämisen varaa siinä, miten teoreettinen osaaminen saataisiin hyödynnettyä paremmin käytännön valmennuksessa. Kun tarkasteluun otetaan sisäisen motivaation merkitys, aihetta voi lähestyä pyrkimällä vastaamaan seuraavaan kysymykseen: miksi valmentajat ovat yhä edelleen osittain taipuvaisia kontrolloivaan ja sitä kautta urheilijan sisäistä motivaatiota heikentävään toimintaan?

Kontrolloivaan valmennuskäyttäytymiseen voidaan etsiä selittäviä tekijöitä monelta taholta. Yksi suurimmista selittäviksi tekijöistä löytyy todennäköisesti yhteiskunnalliselta tasolta, valmennuskulttuurista ja valmennuksen historiasta. Tämä yleinen ilmapiiri heijastuu urheilutoiminnassa mukana olevien asenteisiin ja vaikuttaa siihen, miten valmennus koetaan. Vasta 2000-luvulla suomalaiseen valmennuskulttuuriin alkoi muodostua käsitys, että vuorovaikutus on valmentamisen ydinasioita (Hämäläinen 2012a, 7). Tätä ennen tilanne oli toinen.

Suomalainen Valmennusoppi –teoksessa (Kantola 1988) kuvataan, millaisena henkilönä valmentajaa pidettiin vielä jokin aika sitten. Valmentaja nähtiin ”valmennustapahtuman johtajana”. Valmennustapahtumassa ”valmentaja käyttää ammattitaitojaan ja urheilija oppii uusia asioita ja tottuu tekemään suoritukset taitavammin, tehokkaammin ja pitempään”. (Kantola 1988, 241–248.) Vastavuoroisuudesta ei valmentajan ja urheilijan suhteessa tässä tapauksessa puhuta, vaan valmentaminen tapahtuu ylhäältä alas kohti urheilijaa.

1980-luvulla valmennuksen autoritääristä johtamistyyliä haastoi uusi, demokraattinen tyyli. Johtaminen valmennuksessa nähtiin lähinnä vallankäyttönä ja uutta tyyliä pidettiin ”pehmovalmennuksena”. Hiljalleen valmennuskeskustelussa siirryttiin kohti urheilijakeskeisyyttä ja vuorovaikutuksen tärkeyden huomioimista. (Hämäläinen 2012a, 6–7.)

Koska valmentaja on pitkään nähty suuren auktoriteetin omaavana henkilönä, voidaan hänen helposti olettaa vielä tänäkin päivänä toimivan, kuten tämänkaltaisen henkilön odotetaan toimivan. Reeven (2002, teoksessa Mageau & Vallerand 2003) mukaan vaikutusvaltaisten yksilöiden odotetaan osoittavan toiminnassaan voiman ja vaikuttavuuden tunnusmerkkejä. Kidman ja Lombardo (2010) toteavat, että valmentajakeskeiseen toimintaan ohjaavat yhteiskunnan olettamukset ”hyvästä” valmentajasta.

Mihin suuntaan mainitut yhteiskunnan olettamukset valmentajien toimintaa mahdollisesti ohjaavat? Boggiano, Flink, Shields, Seelbach ja Barrett (1993 teoksessa Mageau & Vallerand 2003) havaitsivat, että oppilaat kokivat kontrolloivat opettajat pätevämmiksi kuin autonomiaa tukevat opettajat. Kun verrattiin oppilaiden tuloksia, autonomiaa tukevan opettajan oppilaat kuitenkin menestyivät kontrolloivan opettajan oppilaita paremmin. Lisäksi Flink, Boggiano ja Barrett (1990 teoksessa Mageau & Vallerand 2003) tekivät havainnon, jonka mukaan kontrolloivat opettajat koettiin kiinnostuneemmiksi, innostuneemmiksi ja pätevämmiksi oppilaiden toimesta.

Mageau ja Vallerand (2003) pitävät todennäköisenä, että yllämainitut harhaluulot kontrolloivan käyttäytymisen hyödyllisyydestä ovat edelleen vallalla myös urheilussa ja vaikuttavat valmentajien toimintaan. Tätä tukien esimerkiksi Dougen ja Hastien (1993 teoksessa Hämäläinen 2012a, 7) koostetun artikkelin mukaan tehokas valmentaja on paljon äänessä esimerkiksi antamassa ohjeita ja palautetta.

Yleisesti siis valmentajan kontrolloiva käytös nähdään useasti oikeanlaisena tyylinä. Tämänkaltaisen yhteiskunnallisen ilmapiirin lisäksi valmentajan toimintaa voivat ohjata valmentajakeskeiseen suuntaan myös esimerkiksi valmentaminen omien valmennuskokemusten pohjalta sekä valmentajan ego (Kidman & Lombardo 2010). Vuonna 2012 vain noin 26% suomalaisista valmentajista oli alle 30-vuotiaita (Blomqvist, Häyrynen & Hämäläinen 2012, 9). Tämä tarkoittaa sitä, että valtaosa nykypäivän valmentajista on kerryttänyt omia valmennuskokemuksiaan aikana, jolloin autoritääriäinen valmennustyyli oli vallassa. Ajatusta valmentajan auktoriteetista ja

valmentamisesta omien kokemusten pohjalta tukevat myös Hämäläisen (2003, 100–101) keräämät ja tarkastelemat urheilijoiden kirjoitukset.

Mageaun ja Vallerandin (2003) katsaus kertoo, miten autonomiaa tukeva tyyli on kannattava sisäisen ja itsemääräämiseen perustuvan ulkoisen motivaation kasvattamiseksi yli toimialojen. Samassa katsauksessa ilmaistaan huoli siitä, kuinka monet opettajat ja valmentajat edelleen kallistuvat kontrolloivaan tyyliin.

Ratkaisua voidaan lähestyä kahdesta suunnasta. Valmennusosaamisen kehittämistä tulisi miettiä enemmän käytännöllisyyden kautta ja näin auttaa valmentajaa omaksumaan konkreettisia toimintamalleja pysyvästi oman toimintansa kehittämisessä. Valmentajan tulisi puolestaan pyrkiä rehellisesti refleктоimaan, miten omaa teoreettista osaamista voisi jalostaa paremmin käytännön valmennuksessa.

Suomalaisvalmentajat arvioivat valmennusosaamisensa olevan hyvällä tasolla. Vuorovaikutukseen ja kommunikointiin liittyvät sisällöt ovat valmentajilla hallussa parhaiten. Valmentajien nimetessä eniten valmennuksen laatuun vaikuttavia ja itselleen tärkeiksi kokemia kehityskohteita, nousevat sisältöalueina useimmin esiin motivointi ja innostaminen, tilanneherkkyys ja palautteen antaminen (kuva 5). Noin puolet Valmentajien seurantakyselyyn vastanneista nosti motivoinnin ja innostamisen kehityskohteekseen. (Blomqvist & Hämäläinen 2015, 25 ja 29.)



Kuva 5. Vastaajien valitsema kehityskohteet käytännön valmennuksen laadun kannalta (Blomqvist & Hämäläinen 2015, 30)

Valmentajien seurantakyselyn (Blomqvist & Hämäläinen 2015) pohjalta voitaisiin ajatella, että valmentajat ovat yleisesti jo hyviä motivoimaan urheilijoita ja he haluavat edelleen kehittyä lisää. Valmentajien kokemus omasta osaamisestaan voi kuitenkin olla vääristymien värittämä. Smith ja Smoll (1996, teoksessa Mageau & Vallerand 2003) havaitsivat, että valmentajien arviot omasta valmennuskäyttäytymisestään korreloivat heikosti toimintaa arvioineiden henkilöiden arvioiden kanssa. Sen sijaan lasten arviot valmentajan toiminnasta olivat enemmän linjassa valmentajien toimintaa arvioineiden henkilöiden kanssa.

On tärkeää, että valmentajat nostavat motivoinnin ja vuorovaikutuksen merkityksen korkealle. Muun muassa edelliskappaleessa käsiteltyjen havaintojen pohjalta on kuitenkin perusteltua olettaa, että valmentajan ajatukset toimista nuoren urheilijan sisäisen motivaation tukemiseksi eivät aina ole linjassa urheilijan tuntemusten kanssa. Tämän vuoksi on tärkeää suorittaa itsearviointia, vertaisarviointia sekä kerätä aktiivisesti palautetta urheilijoilta.

Tutkimustiedon mukaan valmentajia on mahdollista kouluttaa autonomiaa tukevaan valmennuskäyttäytymiseen. Lontoon vuoden 2012 paralympiakisojen yhteydessä toteutettu tutkimus (Cheon, Reeve, Lee & Lee 2015) osoitti, että normaalisti panosten ja paineen kasvaessa tapahtuvaa valmentajien taipumusta kontrolloivaan valmennuskäyttäytymiseen voidaan ehkäistä. Interventoryhmän valmentajia opastettiin ennen kisoja tukemaan urheilijoidensa autonomiaa ja tämä näkyi sekä urheilijoiden raportoimassa motivaatiossa että voitettujen mitalien määrässä verrattuna kontrolliryhmään.

4 Urheiluakatemiaohjelma

Urheiluakatemit ovat paikallisia yhteistyöverkostoja, joiden tavoitteena on edistää urheilijoiden siviili- ja urheilu-urien yhteensovittamista. Näihin verkostoihin voivat kuulua esimerkiksi oppilaitokset, urheiluorganisaatiot, kuntayhteisöt sekä erilaiset asiantuntijapalveluiden tuottajat. Toiminnan juuret ovat 1980-luvulla, jolloin käynnistettiin urheiluoppilaitostoiminta. Vuodesta 2007 lähtien urheiluakatemiatoimintaa on koordinoanut Suomen Olympiakomitea. (Härkönen 2014, 90.)

Nykyään urheiluakatemiatoiminta kulkee nimellä urheiluakatemiaohjelma. Olympiakomitean linjauksen mukaan ohjelman tavoitteena on urheilijan päivittäisharjoittelun parantuminen. Urheiluakatemiaohjelman toimenpiteitä ovat valmentautumisosaamisen ja valmentajayhteisöjen vahvistaminen, toimintaympäristöjen kehittäminen, lajien keskittämisen ratkaisut sekä kaksoisuratyö ja yläkoulutyö. (Olympiakomitea a.)

Suomessa toimii kaksikymmentä urheiluakatemiaa, mukaan lukien Päijät-Hämeen Urheiluakatemia (Olympiakomitea b). Organisaatio toimii Pajulahden valmennuskeskuksen alla ja tekee tiivistä yhteistyötä Vierumäen valmennuskeskuksen kanssa. Päijät-Hämeen Urheiluakatemian verkostoon kuuluvat monet alueen toisen ja korkea-asteen oppilaitokset, Lahden kaupunki, alueen urheiluopistot, Olympiakomitea, useat lajiliitot sekä urheiluseurat. (Päijät-Hämeen Urheiluakatemia.)

Päijät-Hämeen Urheiluakatemian toimintaa ohjaavia arvoja ovat vastuuntuntoisuus ja urheilijalähtöisyys. Missiona organisaatiolla on mahdollistaa huipulle tähtäävälle urheilijalle joustava opiskelu ja paras valmennus. Huippu-urheilun edistämistä ei kuitenkaan nähdä ainoana tärkeänä asiana, vaan akatemia pyrkii tukemaan paikallista työtä urheilijan polun kaikissa vaiheissa. (Päijät-Hämeen Urheiluakatemia.)

5 Työn tavoite

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää käytännönläheinen työkalu Päijät-Hämeen Urheiluakatemian toisen asteen oppilaitosvalmentajien suunnittelutyön ja reflektoinnin tueksi. Työkalun tavoiteltu painopiste oli prosessissa, jonka avulla valmentaja voisi kehittyä harjoitustilanteen ja -ympäristön suunnittelussa tukemaan nuoren urheilijan sisäistä motivaatiota yhä paremmin.

Viimeiset vuosikymmenet ovat muuttaneet käsitystä valmennuksesta suuremmin kuin koskaan ennen. Suomalaisessa valmennuskulttuurissa ymmärrys asioista ei kuitenkaan välttämättä siirry kovinkaan nopeasti käytäntöön. (Hämäläinen 2012a, 5–6.) Tämän vuoksi tavoitteena oli tuottaa mahdollisimman konkreettinen ja käytännöllinen työkalu, jonka valmentajat kokisivat hyödylliseksi ja tätä kautta työkalun käyttöaste olisi korkea.

6 Työn vaiheet

Päijät-Hämeen Urheiluakatemia valmentajille suunnattua kehittämispäiväkirjaa työstettiin toukokuusta 2017 huhtikuuhun 2018. Suunnittelu- ja kehitysprosessi tapahtui yhteistyössä Urheiluakatemia toiminnanjohtajan, valmentajien ja eri aihealueiden asiantuntijoiden kanssa. Työkalun käyttöönottoon ja jatkokehitykseen liittyvät vaiheet tulevat jatkumaan vuoden 2018 loppuun saakka. Työn oleelliset vaiheet ovat kuvattuna taulukossa 1.

Taulukko 1. Valmentajan kehittämispäiväkirjan kehitysvaiheet

TYÖN VAIHEET
Prosessin käynnistys <ul style="list-style-type: none">• Aihepiirin rajaaminen valmentajan vuorovaikutustaitojen kehittämiseen• Yhteistyö Päijät-Hämeen Urheiluakatemia kanssa
Alkukartoitus <ul style="list-style-type: none">• Päijät-Hämeen Urheiluakatemia toisen asteen oppilaitosvalmentajien vuorovaikutustaitoihin liittyvien tarpeiden selvittäminen
Työkalun suunnittelu, koekäyttö ja vertailukehittäminen <ul style="list-style-type: none">• Runko ja sisällöt• Valmentajien koekäyttöjakso• Asiantuntijapalaute• Benchmarking/vertailukehittäminen
Palaute ja kehitystyö <ul style="list-style-type: none">• Valmentajien innostaminen• Käytännöllisyyden lisääminen
Käyttöönotto ja jatkokehitys <ul style="list-style-type: none">• Suunnitelma toimintaan jalkauttamisesta Päijät-Hämeen Urheiluakatemia kanssa• Graafinen ilme ja taitto• Sovellutukset muihin toimintaympäristöihin

6.1 Prosessin käynnistys

Opinnäytetyöprojekti ja Valmentajan kehittämispäiväkirjan suunnitteluprosessi käynnistyivät keväällä 2017. Olympiakomitean Huippu-urheiluyksikön Urheiluakatemiaohjelman valmennusosaamisen kehittäjä Pia Pekosen suosituksesta luotiin yhteys Päijät-Hämeen Urheiluakatemiaan. Akatemian toiminnanjohtaja Johanna Ylisen kanssa aloitettiin keskustelu organisaation tarpeista ja tekijöiden ideoista opinnäytetyön produktia koskien.

Toimeksiantaja oli kiinnostunut esimerkiksi siitä, missä heidän toiminnassaan mukana olleet urheilijat ovat tänä päivänä, eli toisin sanoen akatemiatoiminnan vaikuttavuudesta. Keskustelujen ja tarkemman hahmottelun pohjalta aiheeksi valikoitui kuitenkin lopulta valmentajien vuorovaikutustaitojen kehittäminen urheiluakatemia toimintaympäristössä.

6.2 Alkukartoitus

Aluksi tarkoituksena oli kehittää vuorovaikutustaitojen kehittämiseen keskittyvä työkalu valmentajien itsearviointiin ja valmennustilanteiden suunnittelun tueksi. Työkalun loppukäyttäjää tulisivat olemaan Päijät-Hämeen Urheiluakatemiaan toisen asteen oppilaitosvalmentajat. Olikin tärkeää selvittää minkälaisina kyseiset nuorten urheilijoiden kanssa toimivat valmentajat kokevat vuorovaikutukseen liittyvät seikat valmennustoiminnassa. Kysely ja vastaukset ovat nähtävissä liitteessä 1.

Yhteensä kuusi valmentajaa vastasi kyselyyn Webropol-palvelussa. Linkki kyselyyn lähetettiin lyhyen saatteen kera valmentajille sähköpostitse. Vastausaikaa kyselyyn oli vajaat kaksi viikkoa. Kyselyssä valmentajat vastasivat kolmeen kysymykseen liittyen vuorovaikutustaitoihin valmennustoiminnassa. Lisäksi valmentajilla oli kyselyn lopussa mahdollisuus ilmaista vapaasti ajatuksiaan.

Kysely pyrittiin laatimaan niin, että vastausprosentti valmentajien keskuudessa muodostuisi mahdollisimman korkeaksi. Tämä tarkoitti käytännössä erittäin rajallista kysymysten määrää. Toisaalta tarkoituksena oli saada mahdollisimman paljon informaatiota valmentajien näkemyksistä vuorovaikutustaitoihin ja niiden kehittämiseen liittyen. Kyselystä on nähtävissä, että ajatus sisäisen motivaation merkityksestä on jo nostettu esille, vaikka tässä vaiheessa tavoitteena olikin nimenomaan vuorovaikutustaitojen kehittäminen.

Ensimmäinen kysymys selvitti sitä, kuinka tärkeäksi valmentajat vuorovaikutuksen valmennustilanteessa kokevat. Toinen kysymys puolestaan selvitti valmentajien hyväksi havaitsemia vuorovaikutuskäytänteitä. Tämä kohta kertoi osaltaan valmentajien vuorovaikutusosaamisen tasosta ja toimi linkkinä ensimmäisen ja kolmannen kysymyksen välillä. Kolmas kysymys käsitteli haasteita, joita valmentajat ovat nuorten urheilijoiden kanssa vuorovaikuttaessaan kohdanneet.

Tulosten analysointi antoi tukea suunnitelmalle työkalusta valmentajien vuorovaikutustaitojen kehittämisen tueksi. Kyselyyn osallistuneiden valmentajien vastauksista oli nähtävissä, että aihe koettiin merkitykselliseksi. Sekä toimivia käytänteitä että haasteita oli listattu runsaasti, joka kertoi osaltaan valmentajien innostuksesta aihealuetta kohtaan.

6.3 Työkalun suunnittelu, koekäyttö ja vertailukehittäminen

Taustatyön myötä ymmärrys aihealueesta kasvoi asteittain. Ympäröiviä teemoja ja näiden välisiä suhteita kyettiin hahmottamaan työn edetessä yhä selkeämmin. Erilaisten näkökulmien tarkastelu johti myös työkalun alustavien suuntaviivojen uudelleenarviointiin. Suurempaan arvioituun tarpeellisuuteen ja vaikuttavuuteen nojaten tehtiin päätös täsmentää työkalun painopistettä vuorovaikutustaidoista sisäiseen motivaatioon. Työkalusta päätettiin kehittää laajempi kokonaisuus. Hahmotelmat alkoivat konkretisoitua, kun tavoitellut sisällöt tuntuivat yhdistyvän luontevasti päiväkirjan formaattiin.

Kun päiväkirjan runko oli hahmoteltu jo pitkälti lopulliseen muotoon, käytiin työkalun kehityksestä keskustelua Päijät-Hämeen Urheiluakatemian toiminnanjohtaja Johanna Ylisen kanssa. Toimeksiantajan palaute oli positiivista. Esille nostettiin esimerkiksi päiväkirjan rakenne alku- ja loppukyselyineen, sekä väliarviointineen. Myös konkreettisesti toimenpiteisiin haastavat tehtävät koettiin toimeksiantajan puolesta hyviksi. Toimeksiantajan ehdotuksien pohjalta päiväkirjaan tehtiin tässä vaiheessa myös pieniä korjauksia.

Toimeksiantajan palautteen pohjalta kehitelty testiversio päiväkirjasta lähetettiin koekäyttöön kuudelle valmentajalle, joista kaksi oli Päijät-Hämeen Urheiluakatemian toisen asteen oppilaitosvalmentajia. Valmentajat saivat käyttää päiväkirjaa noin kahden ja puolen viikon ajan itse parhaaksi kokemallaan tavalla.

Alku- ja loppukyselyt urheilijoille ohjeistettiin jättämään pois, sillä ne olisivat todennäköisesti vähentäneet konkreettista käyttöaika. Lisäksi lyhyen testikäyttöajan vuoksi valmentajat eivät olisi todennäköisesti saaneet kyselyiden vastauksista paljoakaan informaatiota koskien omaa kehitystään.

Tämän valmentajien koekäyttöjakson aikana tutustuttiin laajemmin jo olemassa oleviin työkaluihin, joita sekä kansallisesti että kansainvälisesti on valmentajille tarjolla sisäisen motivaation teemaan liittyen.

Alla ovat listattuna työkalut, joihin Valmentajan kehittymispäiväkirjan kehitysprosessin aikana tutustuttiin.

- Suomen Olympiakomitean ”Valmentajan työkalut”
 - Valmentajan itsearviointi
 - Tarkistuslista (valmentajana onnistuminen)
 - Voimisteluliiton itsearviointipohja
 - Mentorin keskustelupohja

- Sportfocus - Kysymyksiä valmentajalle nuorten innostuksesta ja motivaatiosta
- Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu - 4-tasomalli
- Noutopöytä, SUPY / Leena Matikka
- Coach assesment tool
- Autonomy-Supportive Coaching Questionnaire
- Need satisfaction scale
- Exercise Motivation Inventory
- Intrinsic Motivation Inventory
- Sources of Sport-Confidence Questionnaire
- Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire
- Coach-Athlete Relationship Questionnaire (CART-Q)
- Coaching Behavior Quesionnaire (CBQ)
- Coaching Behaviour Scale for Sport (CBS-S)
- Dimensions of Leader Behavior in Sports: Development of a Leadership Scale
- Factor Structure of the Coaching Behavior Questionnaire and Its Relationship to Athlete Variables
- Leadership Scale for Sports (LSS)

Valmiisiin työkaluihin tutustuminen oli oleellinen osa Valmentajan kehittymispäiväkirjan kehitysprosessia. Tästä prosessin vaiheesta käytetään nimitystä benchmarking/vertailukehittäminen. Vertailukehittämisessä toimintatapoihin kuuluu oman toiminnan vertailu muihin, muilta oppinen sekä oman toiminnan kyseenalaistaminen. Tavoitteena on kehittää omia heikkouksia sekä helpottaa kehitysideoiden laatimista. (Wikipedia 2016.)

Työkaluihin tutustuminen selvensi kehittämisen suuntaa. Erilaisia valmentajan arviointi- ja kehittymistyökaluja on tarjolla, mutta käytännölliseen ja erityisesti prosessikeskeiseen muotoon kehitettyjä työkaluja ei juurikaan. Valmentajan kehittymispäiväkirjan taustajatuksena on ollut ikään kuin kasata paljon erillään olevia hyviä ja spesifimpiä palasia ja muovata niistä käytännöllisempi kokonaisuus valmentajien käyttöön.

6.4 Palaute ja kehitystyö

Testikäyttöön osallistuneiden valmentajien ajatuksia päiväkirjasta haluttiin kuulla sekä sisällön että käytettävyyden kannalta. Palaute kerättiin valmentajilta eri tavoin. Akatemiavalmentajat antoivat palautetta sähköpostin avulla, yksi valmentajista videopuhelun välityksellä ja yksi henkilökohtaisessa keskustelussa. Kaksi valmentajaa puolestaan joutui jättäytymään koekäyttäjäksi pois aikataulurajoitteiden johdosta.

Valmentajien lisäksi päiväkirjan kehitystyöhön osallistui Suomen Urheiluopiston valmennuskeskuksen valmentajakouluttaja Ilkka Haapea. Haapea antoi palautetta samasta testiversiosta, jota neljä valmentajaa koekäyttivät.

Palautteet dokumentoitiin kirjallisesti ja analysoitiin. Palautteita hyödynnettiin useassa Valmentajan kehittymispäiväkirjan osion kehittämisessä. Konkreettisia kehitysideota saatiin parhaiten keskustelujen kautta. Monen osion kysymykset ja tehtävät muokkaantuivat saadun palautteen perusteella. Lisäksi lähes jokaista osiota muokattiin helpommin lähestyttäväksi, jotta valmentajien olisi mahdollista poimia tärkeimmiksi kokemansa asiat ja viedä niitä käytäntöön valmennustilanteissa.

Palautteiden pohjalta paranneltu, viimeistelyjä vaille valmis versio toimitettiin toimeksiantajalle loppuvaiheessa jälleen nähtäväksi. Tässä kohtaa haluttiin kuulla yleistä näkemystä erityisesti parannellun tuotoksen laadusta ja potentiaalista käyttöönottoon liittyen. Toimeksiantajan palautteista nousi esiin tyytyväisyys tuotoksen laatuun ja käytettävyyteen kokonaisuutena. Kehittymispäiväkirjassa erityisen hyväksi korostettiin sen rakenteellista toimivuutta. Konkreettisia nostoja olivat muun muassa käyttömukavuus, sisältöjen laatu ja teoriataustojen sujuva jaottelu. Toimeksiantaja korosti myös koekäyttäjien roolin tärkeyttä osana kehitysprosessia.

Toinen asia, jota palautteessa käsiteltiin, oli työkalun merkitys Päijät-Hämeen Urheiluakatemialle organisaationa. Esiin nousi huomioita aiheen tärkeydestä ja ajankohtaisuudesta. Päiväkirjan sisältämistä teemoista oli ollut verkoston sisällä jo aiemmin puhetta, ja ne on koettu oleellisiksi aihealueiksi. Tuotos koettiin tässä kohtaa hyvin lupaavaksi. Toiminnanjohtaja tosin nosti myös tässä kohtaa esiin, että olisi vielä mahdotonta ennustaa, miten valmentajat työkalun lopulta omaksuvat käyttöönsä. Käyttöönottoa ympäröivä suunnitelma tulisi olemaan myös merkittävässä roolissa.

6.5 Käyttöönotto ja jatkokehitys

Valmentajan kehittymispäiväkirjan lopullinen versio toimitetaan Päijät-Hämeen Urheiluakatemialle toukokuussa 2018. Päiväkirjalle laaditaan toukokuussa yhtenäinen ja selkeä graafinen ilme yhteistyössä paikallisen painoyrityksen kanssa. Päiväkirjat tullaan painamaan fyysiseen muotoon kesä-heinäkuun aikana. Taitosta ja painosta syntyvistä kustannuksista vastaa Päijät-Hämeen Urheiluakatemia. Kehittymispäiväkirjan käyttö organisaation toisen asteen oppilaitosvalmentajien keskuudessa aloitetaan uuden lukuvuoden alussa, elokuussa 2018.

Jotta Valmentajan kehittymispäiväkirjan hyöty Päijät-Hämeen Urheiluakatemiaan toisen asteen oppilaitosvalmentajille olisi mahdollisimman suuri, on työkalun käyttöönottoon laadittu suunnitelma yhdessä toiminnanjohtaja Johanna Ylisen kanssa. Suunnitelma pitää sisällään kolme vaihetta. Vaiheet on kuvattu alla.

Vaihe 1. Elokuu 2018

Valmentajan kehittymispäiväkirjan esittely Päijät-Hämeen Urheiluakatemiaan toisen asteen oppilaitosvalmentajille. Päiväkirjan tekijät esittelevät lyhyesti aihetta sekä työkalua ja vastaavat valmentajien kysymyksiin. Valmentajat ilmoittavat tilaisuuden jälkeen annettuun päivämäärään mennessä halukkuudestaan ottaa päiväkirja käyttöön. Päiväkirjat jaetaan ja otetaan käyttöön toiminnanjohtaja Ylisen johdolla.

Vaihe 2. Syyskuu 2018

Päiväkirjan käyttöön ottaneet valmentajat kokoontuvat 3–4 viikkoa aloituksen jälkeen toiminnanjohtaja Ylisen johdolla ja keskustelevat tähänastisista kokemuksista.

Vaihe 3. Syyskuu/Lokakuu 2018

Päiväkirjan käyttöön ottaneet valmentajat kokoontuvat 6–8 viikkoa aloituksen jälkeen toiminnanjohtaja Ylisen johdolla. Ohjelmassa on keskustelua kokemuksista, valmentajien itsearvioinneista ja urheilijoiden arvioinneista. Tapaamisessa kerätään palautetta ja kehitysehdotuksia sekä pohditaan tarvetta sisäisen motivaation teeman käsittelyn jatkuvuudelle akatemian toimintaympäristössä.

Valmentajan kehittymispäiväkirjan suunnittelun ja toteutuksen eri vaiheet ovat nostaneet pintaan erilaisia kehitysmahdollisuuksia. Näitä on syntynyt sekä tekijöiltä, toimeksiantajan suunnasta, että päiväkirjaa koekäyttäneiltä valmentajilta. Vasta syksyn 2018 käyttökokemukset Päijät-Hämeen Urheiluakatemiassa kertovat tarkemmin työkalun hyödyllisyydestä ja siitä, mihin kehitystyötä kannattaa mahdollisesti suunnata.

Tähän mennessä kerätyn palautteen pohjalta suurimpana kehitysmahdollisuutena nousi esiin käytännöllisyyden lisääminen. Osa valmentajista koki, että päiväkirjan käyttö olisi heille luontevampaa sähköisessä muodossa esimerkiksi mobiililaitteella. Esitettiin, että esimerkiksi urheilijoille suunnatut alku- ja loppukyselyt olisi hyvä pystyä täyttämään sähköisesti ja näistä voisi saada helposti yhteenvedon tällä tavoin. Eräs valmentaja puolestaan kertoi pohtineensa käytettävyysskysymystä ja päätyneensä siihen, että kirjoittaminen paperille on lopulta hyvä asia. Tämä on varmasti mieltymys- ja tottumiskysymys. Optimitilanteessa Valmentajan kehittymispäiväkirja olisi tarjolla eri alustoilla, joista valmentaja voisi valita itselleen mieluisimman.

Valmentajien palautteiden mukaan päiväkirja soveltuu käytettäväksi laajemmin kuin pelkästään toisella asteella opiskelevien urheilijoiden kanssa. Muita kehitysmahdollisuuksia ovat esimerkiksi päiväkirjan kohdentaminen eri urheilulajien spesifeihin käyttötarkoituksiin sekä eri-ikäisten kanssa toimiville ja eri tasoisille valmentajille. Tietyn lajin käyttöön muokattua päiväkirjaa tulisi olla työstämässä lajin valmentajia ja/tai muita lajin asiantuntijoita.

Mahdollista olisi kohdistaa päiväkirjaa myös erilaisten organisaatioiden, kuten seurojen ja lajiliittojen, käyttöön. Erään valmentajan mukaan päiväkirja voisi toimia kokeneemman valmentajan työkaluna mentorointitoiminnassa. Tällöin kokemattomampi valmentaja täyttäisi päiväkirjaa ja keskustelujen kautta hyödyt moninkertaistuisivat, samoin kuin on tavoitteena Päijät-Hämeen Urheiluakatemia laaditussa suunnitelmassa.

7 Tuotos

Kehitetty tuotos, Valmentajan kehittymispäiväkirja, on nuoren urheilijan valmentajan henkilökohtaiseen kehittymiseen suunniteltu työkalu. Tuotos pohjautuu urheilijakeskeiseen valmennusfilosofiaan sekä näihin liittyvien valmentajan osaamistarpeiden (Hämäläinen 2015, 25) kehittämisen tukemiseen.

Valmentajan kehittymispäiväkirja tarjoaa viitekehyksen siitä, miten valmentaja voi käytännössä lähteä kehittämään omaa valmennustoimintaansa suuntaan, jossa urheilijan ja valmentajan välinen ihmissuhde otetaan huomioon yhä paremmin. Se on suunniteltu valmentajalle tueksi harjoitusten suunnitteluun, oman valmennustoiminnan reflektointiin sekä valmentajana kehittymiseen.

Kokonaisuutena päiväkirja etenee lähtötilanteen kartoituksen jälkeen valmennustilanteen yleisen tarkastelun ja oman valmentajuuden käsittelyn kautta yhä yksityiskohtaisempiin teemoihin. Päiväkirja on jaettu kahteen osioon, joiden väliin on sijoitettu ”Oman valmennustoiminnan väliarviointi”. Lopussa sekä valmentaja että urheilijat suorittavat samat arvioinnit kuin päiväkirjan alussa.

Päiväkirja on toteutettu tavalla, joka mahdollistaa yksilöllisen käyttökokemuksen. Teemat ja tehtävät linkittyvät valmennuskontekstiin, sillä muuttujia on paljon: valmentajien tietotaidot sekä kokemus, urheilulaji, urheilijoiden määrä ja niin edelleen. Valmentaja pystyy omilla valinnoillaan muokkaamaan tehtävien haasteellisuutta omaan tilanteeseensa sopivaksi ja etsimään itselleen parhaan tavan oppia.

Valmentajan kehittymispäiväkirja on toteutettu A5-kokoisena ja se tullaan painattamaan vihkomuotoon. Kokonaispituus on 55 sivua.

Näytesivut tuotoksesta löytyvät liitteestä 2.

8 Pohdinta

Tässä opinnäytetyössä suunniteltiin ja toteutettiin nuoren urheilijan valmentajan henkilökohtaisen kehittymisen avuksi tarkoitettu työkalu. Se toteutettiin yhteistyössä Päijät-Hämeen Urheiluakatemia kanssa. Tämä Valmentajan kehittymispäiväkirja – niminen työkalu tulee käyttöön Päijät-Hämeen Urheiluakatemia toisen asteen oppilaitosvalmentajille syksyllä 2018.

Urheiluvalmennuksen keskeisenä tehtävänä on innostaa lapsia ja nuoria liikkumaan. Kun valmentaja ymmärtää psykologista kehitystä, on hänen helpompi rakentaa oikeanlaiset olosuhteet liikuntamotivaation säilymisen ja kehittymisen tueksi. (Lintunen 2015, 79.) Suomalaista valmennustoimintaa kehitetään tällä hetkellä suuntaan, jossa urheilijan sisäinen motivaatio ratkaisee: hänellä on vastuu omista tekemisistään ja vahva omistajuus omasta urheilustaan (Blomqvist & Hämäläinen 2016, 48–49). Valmentajan kehittymispäiväkirja ohjaakin paikallisen urheiluakatemia toimintaympäristössä valmentajia suuntaan, jossa sekä omaa että urheilijoiden toimintaa tarkkailemalla ja refleктоimalla sisäinen motivaatio tulisi yhä paremmin huomioiduksi osana jokapäiväistä valmennustoimintaa.

Sisäisen motivaation huomioiminen tulisi korostua nuorille suunnatussa urheilutoiminnassa (Cronin & Allen 2015, teoksessa Ryan & Deci 2017, 497). Nuoren urheilijan arkivalmennuksessa tärkeintä on sisäisen motivaation tukeminen (Suomen Valmentajat 2015, 39). Tämän vuoksi urheiluakatemia toimintaympäristö tarjoaa hyvän ja arvokkaan mahdollisuuden kokeilla toimia sisäisen motivaation tukemiseksi.

Päijät-Hämeen Urheiluakatemia toisen asteen oppilaitosvalmentajat kokivat alkukartoituksen (liite 1) perusteella vuorovaikutustaidot tärkeiksi valmennustoiminnassa. Tämän sekä päiväkirjaa koekäyttäneiden valmentajien palautteiden perusteella valmentajat ovat motivoituneita käyttämään työkalua. Käyttöänoton sujuvuutta suunniteltiin sekä päiväkirjan sisällön osalta, että yhteistyössä organisaation kanssa. Toimintaan jalkauttamiseen laadittiin suunnitelma yhteistyössä Päijät-Hämeen Urheiluakatemia toiminnanjohtaja Johanna Ylisen kanssa. Suunnitelma tähtää tilanteeseen, jossa valmentajien on mahdollisuus jakaa kokemuksiaan Valmentajan kehittymispäiväkirjasta. Ylisen (29.3.2018) mukaan valmentajat kokevat tärkeäksi ajatusten vaihdon erilaisista valmennustoimintaa koskevista asioista.

Oppimisprosessin tukemiseksi tulee myös valmentajien oma sisäinen motivaatio huomioida pätevyyden, autonomian, yhteenkuuluvuuden ja merkityksellisyyden

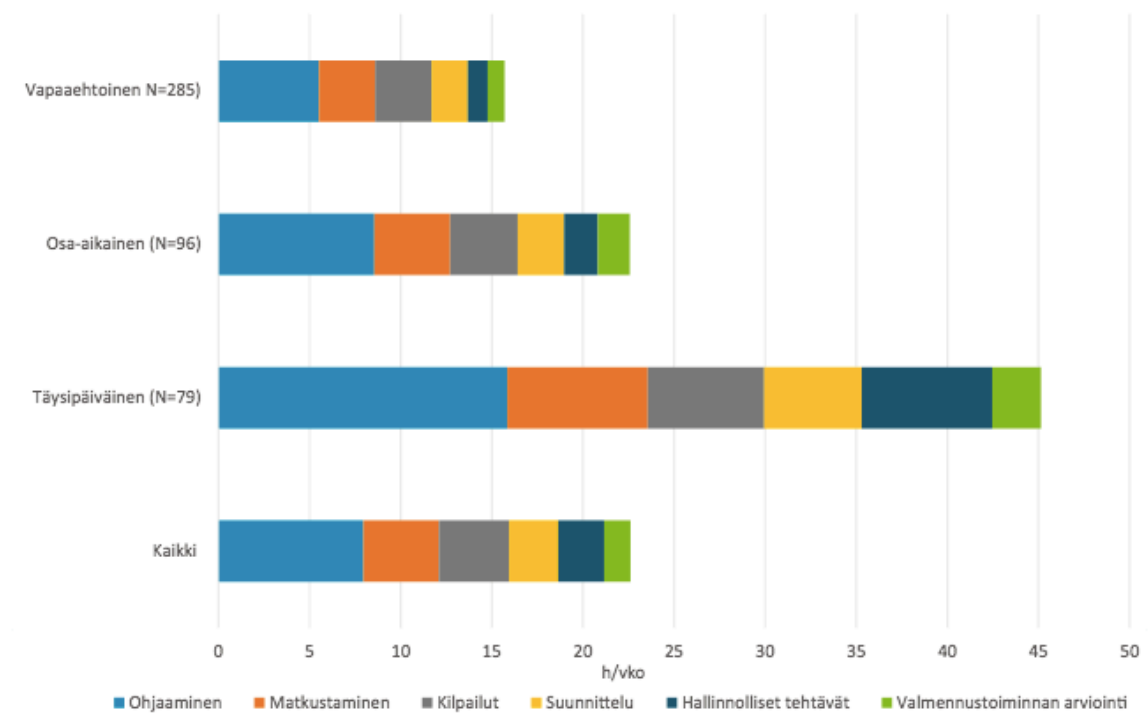
kokemusten kautta (Hämäläinen 2016, 11). Opinnäytetyöprojektin edetessä Valmentajan kehittämispäiväkirjan tukirangaksi valikoitui linja, joka huomioi osaamistarpeiden kehittämisen lisäksi valmentajien sisäisen motivaation. Tämän linjan pääkohtia olivat yksilöllisyys, prosessilähtöisyys, käytännöllisyys, innostavuus ja urheilijakeskeisyys.

Koska mikään taho ei velvoita valmentajia käyttämään päiväkirjaa, tuli sisällön alusta alkaen pyrkiä vaikuttamaan tunteeseen: päiväkirjan tulisi auttaa valmentajia ymmärtämään sisäisen motivaation merkitys ja oma roolinsa nuoren urheilijan tukena. Tämä puolestaan saisi aikaan innostuksen aloittaa päiväkirjan käyttö. Tähän pyrittiin myötävaikuttamaan kirjoittamalla päiväkirjaan nuoren urheilijan valmentajan merkitystä korostava alkusanat-osio, jota seuraa tiivis teoriaosuus nuoren urheilijan sisäisen motivaation merkityksestä.

Yksilöityyn käyttökokemukseen on pyritty antamalla valmentajille vastuuta eri osioiden sisällä niin, että tehtäviä voi toteuttaa oman mielenkiinnon ja kehityskohteiden suunnassa joustavalla aikataululla. Palautetta valmentajat saavat urheilijoilta sekä päiväkirjan alussa että lopussa, jolloin on mahdollista arvioida oman toiminnan kehittymistä. Väliarvioinnin jälkeen Yhteistyö-osiossa valmentajia ohjataan palautteen keräämiseen ja rakentavaan keskusteluun kollegan tai muun valmennustoimintaa tuntevan henkilön kanssa. Nämä valinnat tukevat prosessilähtöisyyttä, samoin kuin päiväkirjan loppusanojen viesti jatkuvasta kehittymisestä.

Idea päiväkirjan formaatista syntyi alun perin tekijöiden kokemusten pohjalta. Kirjoittaminen osana päivittäisiä rutiineita tarjoaa käytännöllisen mahdollisuuden pysähtyä reflektomaan, ideoimaan ja tätä kautta kehittymään. Niin valmentajalla kuin urheilijallakin itsensä kehittämisen taidot ovat avain kaikkeen kehittymiseen (Hämäläinen 2015, 25).

Suomalaisten valmentajien valmennustoiminnan suunnitteluun ja toiminnan arviointiin käyttämä aika on viikkotasolla pientä verrattuna muihin aikaa vieviin toimiin (kuva 6). Tehtäviä sisältävän päiväkirjan formaatti voi auttaa valmentajia käyttämään tämän ajan tehokkaasti hyväkseen: sisäisen motivaation teemaa voidaan sisällyttää suunnitteluun ja valmentaja voi suorittaa itsearviointia käyttämällä toistuvasti lyhyitä, konkreettisiin toimiin ohjaavia ajanjaksoja harjoitustapahtumien yhteydessä. Jos valmentaja saa päiväkirjan avulla käytännön kokemuksia suunnittelun ja arvioinnin hyödyllisyydestä on todennäköistä, että näihin käytetty aika myös lisääntyy jo käytetyn ajan tehostumisen lisäksi.



Kuva 6. Valmentajien kokonaisajankäyttö viikossa (h/vko) toiminnan perusteen mukaan (N=460) (Blomqvist & Hämäläinen 2015, 19)

8.1 Työskentelyprosessi

Tämä opinnäytetyö toteutettiin parina työskennellen eli toisin sanoen tiimityönä. Tiimityön määritelmä on ”työskentelyä pysyvässä ryhmässä tai tiimissä, jolla on yhteinen tehtävä ja jolla on mahdollisuus suunnitella itse työtään” (Tilastokeskus). Tiimityöskentely tässä opinnäytetyöprojektissa toteutui pitkälti hyvin. Projektin aikana havaittuja hyviä puolia olivat esimerkiksi mahdollisuus keskusteluun ja toisenlaiseen näkökulmaan. Tiimityöskentelyn onnistumiseen vaadittiin selkeä yhteinen tavoite ja toimiminen tämän tavoitteen suunnassa.

Yleisesti työskentely aiheen rajauksesta kohti laajempaa näkökulmaa ja työkalun kehittelyä oli mitä enimmässä määrin non-lineaarista. Moni ovi pidettiin tarkoituksella avoinna pitkään ja lähtökohtaisesti erikoisiakaan ideoita ei teiltu. Grant (2016) kuvaa tämänkaltaista toimintamallia ”strategisena viivyttelynä” (engl. strategic procrastination). Tämä tarkoittaa, että ensimmäisessä ideassa pitäytymisen sijasta ”ostetaan” aikaa ja näin pystytään ajattelemaan monipuolisesti.

Opinnäytetyön alkuperäisen aiheen ideointiin käytettiin reilusti aikaa. Tämä osoittautui lopulta erittäin tärkeäksi vaiheeksi työskentelymotivaation ja tätä kautta lopullisen tuotoksen laadun kannalta. Tekijöiden omat kokemukset yhdessä suomalaisen

valmennusosaamisen kehittymisen (Hämäläinen 2012a, 7) kanssa loivat pohjaa luontevalle aihevalinnalle. Lasten ja nuorten päivittäisvalmennuksessa nähtiin paljon potentiaalia kehitykselle, nimenomaan valmentaja-urheilija –suhteen ja tähän liittyvien vuorovaikutustaitojen näkökulmasta.

Aiheen siirtyminen valmentajan vuorovaikutustaidoista yleisemmin nuoren urheilijan sisäiseen motivaatioon oli varmasti ainakin osittain seurausta ”strategisen viivyttelyn” aiheuttamasta ymmärryksen lisääntymisestä: vuorovaikutustaidot ovat osa laajempaa kokonaisuutta. Tämä laajempi kokonaisuus antoi mahdollisuuden yrittää kerätä yhteen usein erillään käsiteltäviä palasia valmentajille hyödylliseen muotoon. Suunnan kääntäminen vuorovaikutustaidoista sisäiseen motivaatioon tarkoitti myös työkalun uudelleenideointia.

Riskinä sisäisen motivaation käsittelyssä oli sen laajuus: vaikuttavia tekijöitä on monia. Motivaatiota yleisellä tasolla tarkasteltaessa huomiota tulisi kiinnittää esimerkiksi sisäisen ja ulkoisen motivaation dynamiikkaan. Tätä Ryan ja Deci (2017, 491) kuvaavat niin, että sisäinen ja ulkoinen motivaatio yhdessä muodostavat autonomisen motivaation (engl. *autonomous motivation*), joka juontuu psykologisten perustarpeiden tyydyttymisestä. Tässä opinnäytetyöprojektissä on keskitytty kuvaamaan vain sisäisen motivaation merkitystä ja sitä, miten valmentaja voi sitä tukea.

Työkalu kehitettiin yleisimpien sisäistä motivaatiota käsittelevien teorioiden pohjalta. Itseohjautuvuusteoria valittiin, sillä se on laaja motivaation ja persoonallisuuden tutkimisen viitekehys (Self-Determination Theory 2018). Tärkeinä teorioina Valmentajan kehittämispäiväkirjan suunnittelussa hyödynnettiin myös Tavoiteorientaatioteoriaa sekä Mindset-teoriaa. Itseohjautuvuusteorian tarjotessa laajemman viitekehyksen motivaation rakentumiselle, valittiin nämä kaksi täsmentämään sisäisen motivaation erilaisia ilmenemistapoja. Tavoiteorientaatioteoria ja Mindset-teoria tarjosivat päiväkirjan suunnitteluun spesifimpää näkökulmaa siitä, millä tavoin sisäistä motivaatiota tulisi tutkimustiedon pohjalta pyrkiä kasvattamaan, jotta se palvelisi urheilijan pitkäjänteistä kehittymistä parhaalla mahdollisella tavalla.

Edellä mainittujen teorioiden lisäksi taustalle valittiin myös valmentajan ja urheilijan välistä ihmissuhdetta sekä harjoitustilanteen motivaatioilmastoa havainnollistavat mallit. Näiden avulla rakennettiin konkreettisempaa käsitystä siitä, miten tutkimustietoon pohjautuvia suuntaviivoja saataisiin integroitua käytännön valmennuksen tueksi yhä paremmin. Tähän tarkoitukseen valikoituivat Valmentaja–urheilija -motivaatiomalli sekä TARGET-malli.

Valmentajan kehittymispäiväkirjan lopullisen käyttökokemuksen kannalta työskentelyvaiheessa oli oleellista ymmärtää sisäistä motivaatiota ensin yleisellä tasolla, jonka jälkeen ilmiötä oli helpompi tarkastella sisällyttäen mukaan valmennuksen ja nuoruusvaiheen näkökulmia. Myöhemmin tämä työskentelyssä käytetty lähestyminen pyrittiin siirtämään päiväkirjan kokonaisuuteen: yleisistä aiheista siirrytään vähitellen kohti yksityiskohtaisempia ja tarkemmin tietyn teorian kautta valmennustoimintaa käsitteleviä osioita.

Päiväkirja jaettiin kahteen selkeään puoliskoon, jotka erottaa toisistaan ”Oman valmennustoiminnan väliarviointi”. Ensimmäisellä puoliskolla käsitellään valmentajuutta yksilöllisesti ja helposti lähestyttävällä tavalla, kuitenkin ohjaten valmentajaa alusta asti käytännön toimiin ja reflektointiin. Näin valmentajalla on mahdollisuus saada käsitys työskentelytavasta ennen yksityiskohtaisempaa teorioihin siirtymistä. Toisaalta jos aiheet ovat tuttuja, voi valmentaja näin kokiessaan aloittaa päiväkirjan täyttämisen esimerkiksi suoraan toiselta puoliskolta. Puoliväliin sijoittuva väliarviointi on muutakin kuin nimellinen etappi. Sen tarkoituksena on auttaa valmentajaa arvioimaan sekä omaa toimintaansa että päiväkirjan hyödyllisyyttä, jotta yksilöllisesti päiväkirjasta saatava hyöty olisi mahdollisimman suuri.

Perusteellisen kehittäytyön jälkeen päiväkirjan testiversio lähetettiin käyttöön yhteensä kuudelle valmentajalle. Lopulta neljä valmentajaa ehti tai pystyi muuten koekäyttämään päiväkirjaa niin, että pystyivät antamaan siitä palautetta. Testiversiota koekäyttäneet valmentajat toimivat jääkiekon, jalkapallon, golfin sekä judon parissa. Palautetta saatiin niin yksilövalmennuksesta kuin pienten että suurempienkin ryhmien valmennustilanteista. Palautteiden pohjalta saatiin vahvistusta ajatukseen, että sisäinen motivaatio koetaan valmentajien keskuudessa tärkeäksi aiheeksi ja että Valmentajan kehittymispäiväkirja voisi olla valmentajille hyödyllinen työkalu.

Osa saadusta palautteesta oli melko yleistä keskittyen esimerkiksi toteamaan aiheen merkityksellisyyden ja työkalun toimivuuden. Toisista palautteista puolestaan oli selkeästi poimittavissa käytännön tasolla kehitettäviä asioita. Yksi tärkeimmistä oli huomio siitä, että päiväkirjan sisältämien osioiden tekemiseen ei tulisi joutua käyttämään liikaa aikaa. Ajatuksia saatiin myös siihen, miten valmentaja pystyisi yhä paremmin viemään uudenlaista näkökulmaa ja toimenpiteitä käytäntöön ja täten näkemään konkreettisesti päiväkirjan hyödyt. Tähän liittyen tärkeänä kehitysideana oli tehtävien tarkempi rajaaminen, mutta samalla ytimekkään informatiivisuuden lisääminen esimerkiksi käyttämällä enemmän tehtäviin johdattavia alustustekstejä.

Valmentajien koekäyttöjakso antoi arvokasta informaatiota päiväkirjan viimeistelyvaiheeseen. Vaikkakin hyödyllistä palautetta kerättiin runsaasti, olisi parempaankin ollut mahdollisuus. Aikatauluhaasteista johtuen päiväkirjan kehitysversio oli valmentajilla testikäytössä vain noin kaksi viikkoa. Valmentajia ohjeistettiin etenemään tehtäviä valikoiden, jotta päiväkirjan molemmista puoliskoista saataisiin palautetta rajallisen ajan puitteissa. Toinen puolisko jäi kuitenkin vähälle huomiolle ja konkreettiset kehitysideat keskittyivät alkupuolen tehtäviin.

Valmentajien lisäksi palautetta saatiin Suomen Urheiluopiston valmennuskeskuksen valmentajakouluttaja Ilkka Haapealta. Haapea nosti palautteessaan esille tarkentavia huomioita. Esimerkiksi yhteenkuuluvuutta käsittelevää tehtävää muokattiin niin, että se erottelee tarkemmin ryhmän tai joukkueen välisen sekä urheilijan ja valmentajan välisen yhteenkuuluvuuden tunteen.

Monien saatujen kehitysideoiden jälkeen voidaan todeta, että valmentajien panosta päiväkirjan kehittämisessä olisi voinut hyödyntää paremmin ja enemmän. Sama pätee myös asiantuntijoiden palautteeseen. Palautetta kerättiin vasta pidemmän kehitystyön jälkeen. Valmentajan kehittymispäiväkirja voisi olla vieläkin parempi ja käyttäjäystävällisempi, jos suunnitteluvaiheessa palautetta olisi kerätty aktiivisemmin.

Alkuperäisenä suunnitelmana oli alkukartoituksen jälkeen haastatella joitakin valmentajia, mutta sitä ei lopulta koettu tekijöiden toimesta merkitykselliseksi. Yhtenä mahdollisena vaihtoehtona tälle olisi ollut aiheen vaihtumisen (vuorovaikutustaidoista sisäiseen motivaatioon) jälkeen järjestää valmentajien kanssa avoin keskustelutilaisuus, jossa sisäisen motivaation teemasta ja valmentajien osaamistarpeista olisi keskusteltu.

8.2 Sisäinen motivaatio urheilussa – mihin olemme matkalla?

Kun käsitellään sisäistä motivaatiota ja sen merkityksen huomioimisen tärkeyttä suomalaisessa urheilussa sekä valmennustoiminnassa, voidaan kolmen ”avaintoteamuksen” avulla päästä johtopäätöksissä jo pitkälle.

- Liikunta ja urheilu ovat suomalaisille tärkeitä läpi elämän (Zacheus 2010, 64).
- Kaikki toimet urheilijan sisäisen motivaation tukemiseksi auttavat häntä pysymään urheilutoiminnan parissa (Ryan & Deci 2017, 498).
- Suomalaiset valmentajat kokevat motivoinnin ja innostamisen selkeästi tärkeimmiksi kehitystarpeikseen (Blomqvist & Hämäläinen 2015, 29–30).

Pitkälti yllämainitun toteamusten ketjun jatkoksi sijoittuu tämän opinnäytetyöprojektin tuotos, Valmentajan kehittymispäiväkirja. Jos kaikki toimet urheilijan sisäisen motivaation tukemiseksi pitävät urheilijan paremmin tärkeäksi koetussa toiminnassa mukana, tulisi sisäisen motivaation merkityksen huomioiminen nostaa valmennustoiminnassa entistä korkeammalle tasolle. Tämä voidaan tehdä ainoastaan tietoisuutta lisäämällä ja tarjoamalla valmentajille yhä parempia mahdollisuuksia kokeilla toimia käytännössä.

Huippu-urheilun vuosien 2010 ja 2012 välisen muutosprosessin tuloksena kirjatut huippu-urheilun arvot ovat innostus, intohimo, pyrkimys erinomaisuuteen ja yhdessä tekeminen (Kojonkoski 2016, 21). Myös urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö (Mononen ym. 2014, 16) korostaa motivaation merkitystä, jotta urheilu olisi jatkossakin nuoria kiinnostava ajanviettotapa. Suuremman linjauksen jälkeen vastuu siirtyy kuitenkin kohti käytännön tekemistä: mitä ratkaisuja lähempänä päivittäisvalmennusta olevat organisaatiot ja valmentajat tekevät ja mihin he tähtäävät?

Urheiluakatemian toimintaympäristössä yhdessä tekeminen motivoi valmentajia (Pekonen 2016, 33–35). Onkin nuorten urheilijoiden kehittymisen kannalta perusteltua viedä tärkeitä teemoja eteenpäin organisaatiolähtöisesti tämänkaltaisissa tilanteissa, joissa valmentajien oma innostus on jo lähtökohtaisesti korkealla.

Lopulta valmennuskulttuurin kehittyminen tapahtuu kuitenkin pienin askelin, yhden valmentajan yksittäinen päätös kerrallaan. Jotta urheilijan ja valmentajan maailmat kohtaisivat, tulisi valmentajan tunnistaa oman sukupolvensa ajattelua ja toimintatapoja sekä pyrkiä ymmärtämään nuorten sukupolven ajattelua (Blomqvist & Hämäläinen 2016, 52). Nuoret rakentavat uutta urheilukulttuuria, jossa korostuvat elämyksellisyys ja sosiaalisuus (Harinen, Itkonen & Rautapuro 2006 teoksessa Hämäläinen 2012b, 13). Muun muassa tähän muutokseen valmennustoiminnan tulisi pystyä vastaamaan. Valmentajien tulisikin pyrkiä yhä vahvemmin aktiiviseen kehittymiseen, uuden oppimiseen ja erilaisten näkökulmien tarkasteluun.

Lähteet

Aaltonen, M. 2016. Ei vain urheilua. Liikunnan ja urheilun merkitys yhteiskunnan uusiutumisen kannalta. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja. Luettavissa: http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/419/vln_arvojulkaisu_2016_www.pdf. Luettu: 20.6.2017.

Aira, T., Kannas, L., Tynjälä, J., Villberg, J. & Kokko, S. 2013. Liikunta-aktiivisuuden väheneminen murrosiässä. Teoksessa Miksi murrosikäinen luopuu liikunnasta? s. 12–30. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2013:3. Luettavissa: <http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/252/murrosika.pdf>. Luettu: 2.2.2018.

Blomqvist, M. & Hämäläinen, K. 2015. Valmentajien seurantakysely 2013. KIHUn julkaisusarja, nro 49. Luettavissa: <http://docplayer.fi/47802055-Valmentajien-seurantakysely.html>. Luettu: 6.4.2018.

Blomqvist, M., Häyrinen, M. & Hämäläinen, K. 2012. Valmentajakysely. Kuvaus suomalaisten valmentajien taustoista ja valmentajauran aikaisista oppimistilanteista. Luettavissa: https://www.urheilututkimukset.fi/media/urtu/julkaisut/2012_blo_valmentaja_sel55_11011.pdf. Luettu: 23.1.2018.

Cervelló, E.M., Escartí, A. & Guzmán, J.F. 2007. Youth sport dropout from the achievement goal theory. *Psicothema*, 19, 1, s. 65–71. Luettavissa: <http://www.psicothema.com/PDF/3329.pdf>. Luettu: 5.2.2018.

Cheon, S.H., Reeve, J., Lee, J. & Lee, Y. 2015. Giving and receiving autonomy support in a high-stakes sport context: A field-based experiment during the 2012 London Paralympic Games. *Psychology of Sport and Exercise*, 19, 2015, s. 59–69. Luettavissa: https://www.researchgate.net/publication/274013762_Giving_and_receiving_autonomy_support_in_a_high-stakes_sport_context_A_field-based_experiment_during_the_2012_London_Paralympic_Games. Luettu: 2.2.2018.

Deci, E.L. & Ryan, R.M. 1985. *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. Plenum Press. New York, Yhdysvallat.

Dweck, C.S. 2006. *Mindset*. Random House. New York, Yhdysvallat.

Epstein, J.L. 1989. Family Structures and Student Motivation: A Developmental Perspective. Teoksessa Ames, C. (toim.) & Ames, R. (toim.). Research on Motivation in Education. Vol 3. Goals and Cognitions. Academic Press, Inc. San Diego, California. Yhdysvallat.

Gillet, N., Vallerand, R.J., Amoura, S. & Baldes, B. 2009. Influence of coaches' autonomy support on athletes' motivation and sport performance: A test of the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. Psychology of Sport and Exercise, 11, 2010, s. 155–161. Luettavissa: http://selfdeterminationtheory.org/wp-content/uploads/2015/02/2010_GilletVallerandAmouraBaldes.pdf. Luettu: 17.1.2018

Grant, A. 2016. Originals. Viking. New York, Yhdysvallat.

Hämäläinen, K. 2003. Enemmän kuin valmentaja? Valmentaja urheilijoiden kirjoituksissa. Liikuntapedagogiikan lisensiaatintutkimus. Luettavissa: <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/9434/G0000253.pdf?sequence>. Luettu: 30.1.2018.

Hämäläinen, K. 2012a. Valmentamisen muuttuvat käsitykset. Teoksessa Hämäläinen, K. (toim.), Blomqvist, M., Laitinen-Väänänen, S., Parviainen, A. & Potinkara, P. Suomalainen valmennusosaaminen. Valmennusosaamisen käsikirja 2012, s. 5–7. Suomen Olympiakomitea. Luettavissa: www.olympiakomitea.fi/download/6572. Luettu: 23.1.2018.

Hämäläinen, K. 2012b. Valmennusosaamisen tulevaisuus. Teoksessa Hämäläinen, K. (toim.), Blomqvist, M., Laitinen-Väänänen, S., Parviainen, A. & Potinkara, P. Suomalainen valmennusosaaminen. Valmennusosaamisen käsikirja 2012, s. 12–18. Suomen Olympiakomitea. Luettavissa: www.olympiakomitea.fi/download/6572. Luettu: 10.4.2018.

Hämäläinen, K. 2014. Valmentajan ja urheilijan välinen ihmissuhde. Teoksessa Mononen, K. (toim.), Aarresola, O., Sarkkinen, P., Finni, J., Kalaja, S., Härkönen, A. & Pirttimäki, M. Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö, s. 61–66. KIHUn julkaisusarja, nro 46. Luettavissa: https://storage.googleapis.com/valo-production/dlm_uploads/2017/02/valintavaihe_www.pdf. Luettu: 31.1.2018.

Hämäläinen, K. 2015. Suomalainen valmennusosaamisen malli. Teoksessa Suomen Valmentajat. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu, s. 21–25. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Hämäläinen, K. 2016. Valmennusosaamisen käsikirja 2016. Luettavissa:

<https://storage.googleapis.com/valo-production/2017/08/valmennusosaamisen-kasikirja2016.pdf>. Luettu: 29.3.2018.

Härkönen, A. 2014. Urheiluakatemit. Teoksessa Mononen, K. (toim.), Aarresola, O., Sarkkinen, P., Finni, J., Kalaja, S., Härkönen, A. & Pirttimäki, M. Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyo, s. 90–92. KIHUn julkaisusarja, nro 46. Luettavissa: https://storage.googleapis.com/valo-production/dlm_uploads/2017/02/valintavaihe_www.pdf. Luettu: 24.3.2018.

Jaakkola, T. 2010. Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. PS-kustannus. Jyväskylä.

Jaakkola, T. 2015. Motivaatio – ilo, innostus ja intohimon synnyttäminen. Teoksessa Suomen Valmentajat. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu, s. 109–161. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Jõesaar, H., Hein, V. & Hagger, M.S. 2011. Youth athletes' perception of autonomy support from the coach, peer motivational climate and intrinsic motivation in sport setting: One-year effects. *Psychology of Sport and Exercise*, 13, 2012, s. 257–262. Luettavissa: http://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2012_JoesaarHeinHagger_PSE.pdf. Luettu: 17.1.2018

Kalaja, S. 2014. Taidon oppiminen ja harjoittelu. Nuorten Olympic Training Camp, Kuortane. Videodokumentti. Katsottavissa: https://www.youtube.com/watch?v=vaMQMM_Oz1U. Katsottu: 14.8.2016.

Kantola, H. 1988. Valmentaminen. Teoksessa Kantola, H. (toim.) Suomalainen Valmennusoppi, s. 237–271. Urheilusyke Oy.

Kari, J. 2018. Lifelong Physical Activity and Long-Term Labor Market Outcomes. Jyväskylä University Printing House. Jyväskylä. Luettavissa: https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/56686/978-951-39-7326-1_v%C3%A4it%C3%B6s26012018.pdf?sequence=1. Luettu: 1.2.2018.

Keegan, R.J., Harwood, C.G., Spray, C.M. & Lavalley, D. 2015. *Psychology of Sport and Exercise*, 15, s. 97–107. Luettavissa: http://www.canberra.edu.au/researchrepository/file/88e54e81-a412-459a-a070-928981389dfb/1/full_text_published.pdf. Luettu: 15.1.2018.

Kidman, L. & Lombardo, B. 2010. Athlete-Centered Coaching. IPC Print Resources. Worcester, Iso-Britannia.

Kojonkoski, M. 2016. Suomalainen huippu-urheilu nyt ja tulevaisuudessa. Teoksessa Mero, A., Nummela, A., Kalaja, S. & Häkkinen, K. 2016. Huippu-urheiluvalmennus, s. 21–25.

Konttinen, N. 2014. Nuoruusvaiheen yleiset kehitystehtävät. Teoksessa Mononen, K. (toim.), Aarresola, O., Sarkkinen, P., Finni, J., Kalaja, S., Härkönen, A. & Pirttimäki, M. Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö, s. 18. KIHUn julkaisusarja, nro 46. Luettavissa: https://storage.googleapis.com/valo-production/dlm_uploads/2017/02/valintavaihe_www.pdf. Luettu: 31.1.2018.

Kremer, J., Moran, A., Walker, G. & Craig, C. 2012. Key Concepts in Sport Psychology. SAGE Publications Ltd. Lontoo, Iso-Britannia.

Lepir, D. 2009. Reasons for withdrawing from sports in the formerly active athletes. Physical Culture, Belgrade, 63, 2009, 2, s. 193–203. Luettavissa: http://www.fizickakultura.com/fk/6302en_d_lepir.pdf. Luettu: 5.2.2018.

Liukkonen, J. 2016. Psyykkisten ominaisuuksien harjoittelu. Teoksessa Mero, A., Nummela, A., Kalaja, S. & Häkkinen, K. Huippu-urheiluvalmennus, s. 218–229.

Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2013a. Liikuntamotivaatio elinikäisen liikuntaharrastuksen edellytyksenä. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) Liikuntapedagogiikka, s. 144–161. PS-kustannus. Juva.

Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2013b. Oppimista tukevan motivaatioilmaston luominen. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) Liikuntapedagogiikka, s. 298–313. PS-kustannus. Juva.

Lintunen, T. 2015. Lapsen ja nuoren psyykkinen kehitys. Teoksessa Suomen Valmentajat. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu, s. 79–88. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Mageau, G.A. & Vallerand, R.J. 2003. The coach–athlete relationship: a motivational model. Journal of Sports Sciences, 21, s. 883–904. Luettavissa: http://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2003_MageauVallerand.pdf. Luettu: 18.1.2018.

Maslow, A.H. 1943. A Theory of Human Motivation. *Psychological Review*, 50, s. 370–396. Luettavissa: <http://psychclassics.yorku.ca/Maslow/motivation.htm>. Luettu: 10.1.2018

Mononen, K. (toim.), Aarresola, O., Sarkkinen, P., Finni, J., Kalaja, S., Härkönen, A. & Pirttimäki, M. 2014. Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyo. KIHUn julkaisusarja, nro 46. Luettavissa: https://storage.googleapis.com/valo-production/dlm_uploads/2017/02/valintavaihe_www.pdf. Luettu: 31.1.2018.

Nicholls, J.G. 1984. Achievement Motivation: Conceptions of Ability, Subjective Experience, Task Choice, and Performance. *Psychological Review*, 91, 3, s. 328–346. Luettavissa: <http://gribouts.free.fr/psycho/menace%20du%20st%E9r%E9o/nicholls%20-%20malleable.pdf>. Luettu: 13.1.2018

Nikander, A. 2009a. Lapsen ja nuoren psyykkinen kehitys. Teoksessa Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski, J. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet, s. 103–123. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Nikander, A. 2009b. Valmennuksen psykologia ja didaktiikka käytännössä. Teoksessa Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski, J. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet, s. 349–360. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Nurmi, J-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2014. Ihmisen psykologinen kehitys, 5., uudistettu painos. PS-Kustannus. Jyväskylä.

Ojanen, M. & Liukkonen, J. 2013. Liikunta ja psyykkinen hyvinvointi. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) Liikuntapedagogiikka, s. 236–258. PS-kustannus. Juva.

Olympiakomitea a. Urheiluakatemiaohjelma. Luettavissa: <https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/urheiluakatemiaohjelma-2/tietoa-urheiluakatemiaohjelmasta/>. Luettu: 24.3.2018.

Olympiakomitea b. Urheiluakatemit ja valmennuskeskukset. Luettavissa: <https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/urheiluakatemiaohjelma-2/urheiluakatemit-ja-valmennuskeskukset/>. Luettu: 24.3.2018.

Pekonen, P. 2016. Urheiluakatemioiden valmentajayhteisöjen yhteisöllisyyden ja valmennusosaamisen kehittyminen. Opinnäytetyö. Luettavissa: http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/118163/Pekonen_Pia.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Luettu: 7.4.2018.

Piispa, M. 2013. Huipulle vai hovin vuoksi – mikä 2000-luvun suomalaisnuoria liikuttaa? Teoksessa Harinen, P. & Rannikko, A. (toim.) Tässä seison enkä muuta voi? Nuorisotutkijoiden ajatuksia nuorten liikunnasta ja sen kipupisteistä, s. 13–16. Luettavissa: <http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/liikuntapamfletti2013.pdf>. Luettu: 2.2.2018.

Positive Psychology Program 2017. What Is Self-Determination Theory? Luettavissa: <https://positivepsychologyprogram.com/self-determination-theory>. Luettu: 6.4.2018

Päijät-Hämeen Urheiluakatemia. Luettavissa: <http://pajulahti.com/valmennuskeskus/akatemia/>. Luettu: 24.3.2018.

Reeve, J. & Jang, H. 2006. What Teachers Say and Do to Support Students' Autonomy During a Learning Activity. *Journal of Educational Psychology*, 98, 1, s. 209–218. Luettavissa: https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2006_ReeveJang_JEP.pdf. Luettu: 16.1.2018.

Ryan, R.M. & Deci, E.L. 2000a. Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25,1, s. 54–67. Luettavissa: https://ac.els-cdn.com/S0361476X99910202/1-s2.0-S0361476X99910202-main.pdf?_tid=7ebb9042-f79e-11e7-9435-00000aab0f02&acdnat=1515764756_3d08f74249ca8377d88db3bbb973dc5c. Luettu: 12.1.2018

Ryan, R.M. & Deci, E.L. 2000b. Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*, 55, 1, s. 68–78. Luettavissa: https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000_RyanDeci_SDT.pdf. Luettu: 12.1.2018.

Ryan, R.M. & Deci, E.L. 2017. *Self-Determination Theory*. The Guilford Press. New York, Yhdysvallat.

Ryan, R.M., Vallerand, R.J. & Deci, E.L. 1985. Intrinsic Motivation in Sport: A Cognitive Evaluation Theory Interpretation. Teoksessa Deci, E.L. & Ryan, R.M. Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior, s. 230–242. Plenum Press. New York, Yhdysvallat. Luettavissa:

https://www.researchgate.net/publication/233896840_Intrinsic_Motivation_and_Self-Determination_in_Human_Behavior. Luettu: 12.1.2018

Self-Determination Theory. Theory. 2018. Luettavissa:

<https://selfdeterminationtheory.org/theory/>. Luettu: 5.4.2018.

Solstad, B.E., van Hove, A. & Ommundsen, Y. 2015. Social-contextual and intrapersonal antecedents of coaches' basic need satisfaction: The intervening variable effect of providing autonomy-supportive coaching. *Psychology of Sport and Exercise*, 20, s. 84–93.

Suomen Valmentajat. 2015. Urheilijan polku – lasten ja nuorten urheilun suomalainen malli, s. 26–42. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Tammelin, T. 2003. Physical activity from adolescence to adulthood and health-related fitness at age 31. Oulu University Press. Luettavissa:

<http://jultika.oulu.fi/files/isbn9514272331.pdf>. Luettu: 1.2.2018.

Tammelin, T. 2013. Liikuntasuositukset terveyden edistämiseksi. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) Liikuntapedagogiikka, s. 62–73. PS-kustannus. Juva.

Tiirikainen, M. & Konu, A. 2013. Miksi lapset ja nuoret katoavat liikunta ja urheiluseuroista murrosiässä? Teoksessa Miksi murrosikäinen luopuu liikunnasta? Valtion

liikuntaneuvoston julkaisuja 2013:3, s. 32–47. Luettavissa:

<http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/252/murrosika.pdf>. Luettu: 2.2.2018.

Tilastokeskus. Käsitteet. Tiimityö. Luettavissa: <http://www.stat.fi/meta/kas/tiimityo.html>.

Luettu: 31.3.2018.

UKK-instituutti. 2015. Liikunnan vaikutukset. Luettavissa:

http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaiikutukset. Luettu: 1.2.2018.

Wikipedia. 2016. Vertailukehittäminen. Luettavissa:

<https://fi.wikipedia.org/wiki/Vertailukehitt%C3%A4minen>. Luettu: 4.4.2018.

Xiang, P., McBride, R. & Guan, J. 2004. Children's Motivation in Elementary Physical Education: A Longitudinal Study. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 75, 1, s. 71–80. Luettavissa:

https://www.researchgate.net/publication/8189203_Children%27s_Motivation_in_Elementary_Physical_Education_A_Longitudinal_Study. Luettu: 13.1.2018

Yeager, D.S. & Dweck, C.S. 2012. Mindsets That Promote Resilience: When Students Believe That Personal Characteristics Can Be Developed. *Educational Psychologist*, 47, 4, s. 302–314. Luettavissa:

<http://gradnation.americaspromise.org/sites/default/files/d8/Midsets%20that%20Promote%20Resilience%20Yeager%20Dweck.pdf>. Luettu: 13.1.2018

Ylinen, J. 29.3.2018. Toiminnanjohtaja. Päijät-Hämeen Urheiluakatemia. Puhelinkeskustelu.

Zacheus, T. 2010. Liikuntaan ja urheiluun liittyvät merkitykset suomalaisten elämän aikana. *Kasvatus & Aika*, 4, 2, 2010, s. 55–68. Luettavissa:

<http://elektra.helsinki.fi/oa/1797-2299/4/2/liikunta.pdf>. Luettu: 6.4.2018.

Liitteet

Liite 1. Kysely akatemiavalmentajille

Vastaukset

Kysymys 1 - Merkitys	
Minkä verran koet sillä olevan merkitystä, <u>miten</u> vuorovaikutat* nuoren kanssa käytännön valmennustilanteissa?	
*Nuoren tunnetilan havainnointi, oma tunnetilasi, mitä sanot, miten sanot, miten kuuntelet, katsekontakti, kehonkieleksi jne.	
Vastaaja 1	Teinit ovat varsin herkkiä, erityisesti tytöt, joten välillä tuntuu, että saa aika tarkkaan asetella sanansa. Jos pystyn itse olemaan rento ja pitämään vähän pilkettä silmäkulmassa (vaikka ihan tosissaan oltaisiinkin), niin ilmapiiri on usein parempi ja nuoretkinsaavat hyvän tsempin aikaan ja suoriutuvat paremmin. Usein täytyy ymmärtää nuoren kokonaiselämän kuvaa, eli jollain tasolla olla perillä ns siviilikuvioista. Nuorelle pitäisi saada tulemaan tunne, että valmentaja välittää heistä ja on aidosti kiinnostunut. Ja siihen vuorovaikutus on tärkeässä roolissa.
Vastaaja 2	Hyvin merkityksellinen
Vastaaja 3	Totta kai vuorovaikutuksella on merkitystä. Suomessa valmentaja ei voi olla autoritäärinen diktaattori, joka vain latelee käskyjä harjoituksissa jättäen huomioimatta nuoren urheilijan samalla. Nuoren tunteet, hyvät ja huonot päivät, vaikuttavat harjoitustilanteeseen ja harjoituksen onnistumiseen. Valmentajana sitä yrittää miettiä ulosantia miltei koko ajan (niin kehoillisesti kuin suullisesti) ja tavoitteena on, että nuorilla olisi hyvä fiilis lähteä treeneistä pois ja silti samalla valmentajan harjoitukselliset valmennukselliset tavoitteet tulee täytettyä.
Vastaaja 4	Tämä on mielestäni tärkein asia. Ihan sama mitä drillejä vedetään jos yhteys ei ole auki. Aina en ole ajatellut näin, mutta tällä hetkellä kyllä tällä on iso merkitys.
Vastaaja 5	Koen, että sillä on erittäin suuri vaikutus harjoitusilmapiiriin. Valmentajan tehtävä on luoda urheilijalle olosuhteet kehittämiselle, ja hyvä ilmapiiri treeneissä on merkittävässä osassa. Valmentajan intohimo ja innostus lajia sekä urheilijan kehittymistä kohtaan näkyy tuloksissa positiivisesti.
Vastaaja 6	Aika paljon, on tärkeää mukauttaa oma toiminta ja tekeminen sellaiseksi, että nuori ymmärtää ja kuuntelee ja minä kuuntelen heitä.

Kysymys 2 - Toimivat käytänteet	
Oletko todennut hyviä vuorovaikutukseen liittyviä käytänteitä, joilla saat valmennustilanteissa luotua nuorelle hyvää fiilistä ja innostusta harjoitteluun?	
Vastaaja 1	<p>Kts edellinen vastaus. Eli itsellekin rento mieli. Jotain vitsiä tai kevennystä olisi hyvä osata välillä heittää.</p> <p>Valmentajan pitää myös osoittaa, että on luottamussuhteen arvoinen.</p>
Vastaaja 2	<p>-huomion kiinnittäminen/yksilöllinen ohjaus etunimellä, katsekontakti, kuuntelemiseen keskittyminen, keskustelu.</p> <p>-ohjauksellisuus tunnetilan luomisessa; millaiselta jonkin harjoitteen tulisi tuntua.</p> <p>-ohjaavat kysymykset, jolloin nuori oivaltaa itse kehittämään omaa toimintaansa(sisäisen puheen ohjaaminen toimintaa kehittävään suuntaan; nuori oppii itse ohjaamaan omaa havainnointiaan ja tekemään itselleen oikeita kysymyksiä)</p> <p>-havainnoinnin kiinnittäminen kehittyneisiin osa-alueisiin(What went well?)</p> <p>-huumori</p>
Vastaaja 3	<p>Tilanteessa kuin tilanteessa tulee asioista pyrkiä löytämään jotain positiivista, joka pitää harjoitteluihmapiirin myönteisenä. Aina se ei ole helppoa, mutta tämä toivottavasti motivoi urheilijaa yrittämään parhaansa myös huonoilla hetkillä.</p> <p>Lisäksi asioita on hyvä perustella, ettei toimi vain urheilijoiden yläpuolella jakaen sieltä ohjeita. Vaan he kaipaavat perusteluita sille, miksi jotain asioita tehdään.</p> <p>Mitään yksityiskohtaisia neuvoja on vaikea antaa, koska jokainen urheilija on kuitenkin yksilö, joka pitäisi pyrkiä huomioimaan niin vahvuuksiltaan kuin heikkouksiltaan.</p> <p>On tärkeää, että heille perustelee asioita niin heitä tulisi myös osata kuunnella. Jos harjoittelussa tai kisoissa ei joku toimi ja ilmapiirissä on joku klikki, asioista pitää pystyä keskustelemaan avoimesti.</p>
Vastaaja 4	<p>Jokainen pelaaja käy tervehtimässä ja ilmottautumassa että nyt olen valmis treeniin. Kun pelaajat tulevat ensimmäistä kertaa koolle kuuntelemaan mitä minulla on sanottavaa, koetan kiertää koko ryhmän läpi ja ottaa katsekontaktin jokaiseen. Asetun harjoitteissa siten että pystyn antamaan palautetta jokaiselle hänen suorituksen jälkeen. Aamuharjoittelussa palaute tulee myös jonkin verran viedokuvan pohjalta, välittömästi suorituksen jälkeen. Tämän lisäksi jokaisella pelaajalla on tarjolla suunnitelman mukaisesti 4-8 henkilökohtaista palaveria kauden aikana, riippuen ikäluokasta.</p>
Vastaaja 5	<p>Treenin alussa kerron aina kyseisen treenin sisällön, ja yritän innostaa urheilijoita korostamalla jotain tiettyä juttua, mitä he pääsevät tekemään (esim. tänään pääsette tekemään pitkistä aikaa täysvauhtisia suorituksia). Palautteenannossa koitan tsempata ja kertoa miten suorituksesta saa vielä paremman, enkä keskity vain virheiden esilletuomiseen. Kehun myös hyvistä yrityksistä, enkä vain täydellisistä onnistumisista.</p>
Vastaaja 6	<p>Pyrin pitämään ilmapiirin rentona ja tuomalla omalla esimerkillä fiilistä ja innostusta harjoitteluun. Tsemppaan nuoria ja käytän tiukempaa äänensävyä vain silloin kun on pakko.</p>

Kysymys 3 - Haasteet	
Mitkä ovat suurimpia vuorovaikutukseen liittyviä haasteita, joita olet valmennustilanteissa kohdannut nuoren sisäisen motivaation tukemisen suhteen?	
Vastaaja 1	Nuori pitää saada avautumaan, eli juttelemaan asioistaan. Siinä auttaa, jos valmentaja on helposti lähestyttävä ja osaa kohdata nuoren.
Vastaaja 2	<p>- Opitut ajattelumallit, jotka ovat liian lyhytjänteisiä ja/tai liiksi kilpailuorientoituneita (vain voitto on hyväksyttävää, tuloksesta riippumatta)</p> <p>- Nuorten voimakkaat tunnelataukset.</p> <p>- Nuorten kypsymättömyys tunteiden sääntelyssä/ei tahdo välillä löytyä yhteistä kieltä.</p>
Vastaaja 3	<p>Akatemiavalmentajana en välttämättä vastaa urheilijan valmentautumisesta kouluvalmennuksien ja muutamien alueellisten arki-iltaharjoitusten ohella.</p> <p>Jos hänen ja minun odotukset eivät tavoitteellisen harjoittelun suhteen ole täysin selvillä eivätkä ne kohtaa, niin sisäisen motivaation tukeminen on hankalaa, kun ei välttämättä puhuta samoista asioista.</p> <p>Haasteena on avoimen ja luotettavan vuorovaikutussuhteen rakentaminen urheilijan kanssa siten, että se toimii kuitenkin samalla yhteistyössä hänen henkilökohtaisen valmentajan kanssa.</p>
Vastaaja 4	Jokaisen persoonan huomiointi. Joskus kun pelaaja ei halua tulla autetuksi, joutuu miettimään että mitä keinoja minulla on valmentajana avata yhteys pelaajaan. Jos pelaajan mieli on ohjautunut statuksen ja sen ylläpitämisen liittyviin asioihin, hänen on vaikea heittäytyä harjoitteluun ja peliin. Tavallaan sellaisen fiilikseen ohjaaminen missä pelaaja uskaltaisi epäonnistua, ja hän edelleen kokisi itsensä arvokkaaksi ja osaavaksi on mielestäni tärkeää. Sen jälkeen voidaan ruveta puhumaan sisällöistä yms.
Vastaaja 5	Jotkut urheilijat saattavat olla todella ujoja luonteeltaan, jolloin heihin on vaikeaa saada kontaktia tai luoda hyvää valmennussuhdetta. Kun valmentaa isoa ryhmää, niin tällaisia urheilijoita on vaikea huomioida tarpeeksi.
Vastaaja 6	On vaikeaa saada nuoret ymmärtämään esim. oheisharjoittelun merkitys ja tärkeys eli asioiden, mitkä ei nuoria vielä kiinnosta.

Kiitos vastauksistasi! Vapaa sana.	
Vastaaja 1	
Vastaaja 2	
Vastaaja 3	
Vastaaja 4	Valmentajien vuorovaikutukseen ja ihmisten kohtaamiseen liittyvää koulutusta ja opettamista pitäisi lisätä edelleen valmentajakoulutuksissa. Mentorointi ja työnohjaus on mielestäni erinomainen keino viedä esim. näitäkin asioita yksittäisen valmentajan kanssa eteenpäin.
Vastaaja 5	
Vastaaja 6	

Liite 2. Näytesivut Valmentajan kehittymispäiväkirjasta

Alkusanat

Tervetuloa käyttämään Valmentajan kehittymispäiväkirjaa. Tämän kokonaisuuden tarkoituksena on edistää valmentajan, sinun, matkaasi kohti yhä parempaa ja antoisampaa valmentajuutta. Toivomme, että saat tästä tuotoksesta irti mahdollisimman paljon sekä itsellesi että urheilijoille välitettäväksi.

Kehittymispäiväkirjan suurin tavoite on lisätä ymmärrystä ja osaamista nuoren urheilijan sisäisen motivaation tukemiseksi. Jotta tähän tavoitteeseen päästään, tulee meidän lähteä liikkeelle tarkastelemalla nykytilannetta, pohtimalla tulevaisuuden suuntia ja ennen kaikkea tarttumalla rohkeasti toimeen.

Sinulla valmentajana on suuri merkitys siihen, millaisena nuori liikunnan ja urheilun kokee ja mitä hän voi urheilutoiminnan parissa oppia. Nämä kokemukset voivat antaa nuorelle eväitä parhaimmassa tapauksessa koko loppuelämän ajaksi. Jatkaa nuori urheilija sitten huipun tavoittelua tai valitsee jonkin toisen tien, on sinun panoksellasi väliä. Tämä päiväkirja auttaa sinua auttamaan urheilijaa.

Koska monelle nuorelle valmentaja on erittäin tärkeä henkilö haastavassa elämänvaiheessa, tarkastellaan Valmentajan kehittymispäiväkirjassa nimenomaan sitä, millä eri tavoin valmentaja voi nuoren urheilijan tukena olla. Haluamme herättää ajatuksia, haastaa näkemyksiä, innostaa oppimaan ja mahdollisesti tuoda tuulahduksen jostain uudesta ja erilaisesta.

Lahdessa 13.4.2018

Sami Maunonen ja Nico Saukkonen

Kohti nuoren urheilijan sisäisen motivaation tukemista

MOTIVAATIO

Motivaatio on voima, joka perustuu biologisiin tarpeisiimme. Se liikuttaa meitä kohti toimintaa, joka täyttää näitä tarpeita. Tutkimustietoa motivaatiosta on tarjolla paljon sekä yleisesti että liikunnan ja urheilun kontekstissa. Motivaation merkityksen ymmärtäminen ei kuitenkaan tarkoita, että se automaattisesti siirtyisi valmennustoimintaan. Kuten kaikkia asioita, joissa haluamme kehittyä, tulee tätäkin harjoitella. Tulevien sivujen tarkoituksena on olla tukena tässä harjoittelussa.

Motivaatio voidaan syntyperänsä mukaan jakaa karkeasti kahteen kategoriaan. **Sisäinen motivaatio** viittaa toimintaan, johon osallistutaan toiminnan mielenkiinnon ja toiminnasta nauttimisen vuoksi. **Ulkoinen motivaatio** puolestaan viittaa toimintaan, johon liittyy erillinen seuraus. Ulkoisesti motivoitunut henkilö voi toimia esimerkiksi saavuttaakseen ulkoisen palkinnon, sosiaalista hyväksyntää tai välttääkseen rangaistuksen.

Sisäinen ja ulkoinen motivaatio eivät kuitenkaan ole toistensa vastakohtia. Molemmat vaikuttavat toimintaamme jatkuvasti. Urheilu- ja valmennustoiminnan kannalta on kuitenkin olennaista tukea sisäistä motivaatiota, sillä tutkimusten mukaan se auttaa urheilijoita pysymään urheilun parissa, saavuttamaan parempia tuloksia ja yleisesti viihtymään urheilun parissa paremmin.

Sisäinen motivaatio fyysistä aktiivisuutta kohtaan on ihmisille luonnollista. Kun urheilu muuttuu organisoidummaksi, muuttuu samalla motivaatiotekijöiden dynamiikka esimerkiksi vanhempien ja valmentajien mukaantulon vuoksi. Tällöin ulkoisen motivaation määrä yleensä nousee ja sisäisen motivaation tukemisen rooli korostuu. Kun menestystä tavoitellaan yhä tiiviimmin, ovat esimerkiksi valmentajat ja vanhemmat herkemmin taipuvaisia kontrolloivampaan ja samalla sisäistä motivaatiota heikentävään käyttäytymiseen. Jos nuori urheilija linkittää itsetuntonsa vahvasti urheilusuorituksiin, ollaan todennäköisesti matkalla kohti tilannetta, jossa urheilu muuttuu hauska tekemisestä väkisin puurtamiseksi.

KUINKA KÄYTTÄÄ VALMENTAJAN KEHITTYPÄIVÄKIRJAA?

Tämä päiväkirja on rakennettu sillä ajatuksella, että voisit saada siitä mahdollisimman suuren käytännön hyödyn suhteessa aikaan, jonka käytät. Löydät tulevilta sivuilta esimerkiksi kysymyksiä, haasteita, harjoituksia sekä ajatuksia pohdinnan ja oman toimintasi reflektoinnin tueksi.

Valmentajan kehittymispäiväkirja avautuu jokaiselle eri tavalla. Koska jokainen valmentaja kulkee omaa polkuaan ja kohtaa omanlaisiaan haasteita, on tulevilta sivuilta löytyvät tehtävät suunniteltu nimenomaan tämä yksilöllisyys silmällä pitäen. Pohja on luonnollisestikin kaikille sama, mutta tarkemmat valinnat ja käytännön toimet pääset määrittämään itse. Omien mielenkiinnon kohteidesi ja kehitystarpeidesi pohdinta auttaa sinua löytämään itsellesi parhaan tavan tämän päiväkirjan hyödyntämiseen.

Täyttämisen kanssa voit edetä itsellesi parhaiten sopivalla tahdilla. Kirjoita kehittymispäiväkirjaa jokaisen harjoituksen yhteydessä tai halutessasi harvemmin. Tehtävät on suunniteltu johdonmukaiseksi kokonaisuudeksi, mutta ne toimivat myös erillisinä palasina. Näin ollen voit halutessasi myös ”pomppia” niitä eri järjestyksessä tai keskittyä enemmän yksittäisiin osioihin. Todennäköisesti suurimman hyödyn saat kuitenkin käymällä osiot läpi johdonmukaisesti alusta loppuun.

Lähes kaikki tehtävät pohjautuvat siihen, että pääset integroimaan pohdittavia asioita suoraan käytännön valmennukseen. Mikäli kuitenkin olet tilanteessa, jossa sinulla ei tähän ole mahdollisuutta, kannattaa tehtäviä hyödyntää jo pelkästään erilaisten näkökulmien ja oman valmennusfilosofian tarkastelun vuoksi.

Tehtävät on suunniteltu pieniin, helposti prosessoitaviin palasiin.

Yksinkertaistettuna sinun tulee ainoastaan:

1. Varata 5-15 minuuttia aikaa ennen harjoitustapahtuman suunnittelua
2. Varata 5-15 minuuttia aikaa harjoitustapahtuman jälkeen

Yllä mainitut ajankohdat on merkitty ”ENNEN HARJOITUKSIA” ja ”HARJOITUSTEN JÄLKEEN”.

Valmentajan kehittymispäiväkirjan alussa, keskellä ja lopussa on hieman enemmän aikaa vaativia tehtäviä, joista saat erikseen ohjeet, kun sivut kääntyvät näiden kohdalle. Lisäksi loppuun on varattu tilaa omille muistiinpanoille. Näitä sivuja voit käyttää haluamallasi tavalla, esimerkiksi kirjataksesi muistiin kiinnostavia aihealueita tai jatkaaksesi pohdintoja jonkun tietyn teeman osalta.

Mikäli haluat perehtyä päiväkirjan kattavampaan taustaosioon, löydät linkin tähän sivulta 53. Taustaosio toimii koko Valmentajan kehittymispäiväkirjan teoriapohjana ja sen lähdeluettelosta pääset tutustumaan runsaaseen määrään informaatiota koskien nuoren urheilijan sisäisen motivaation tukemista. Olemme listanneet sivulle 53 muitakin materiaaleja ja lukusuosituksia, joihin tutustumalla pääset halutessasi uppoutumaan syvemmälle siihen teorian tietoon, jonka pohjalta päiväkirja on laadittu.

Jos kaipaat lisätietoa tai haluat antaa palautetta, voit ottaa yhteyttä Valmentajan kehittymispäiväkirjan tekijöihin.

Yhteystiedot

Sami Maunonen
etunimi.sukunimi@email.com
040 111 2222

Nico Saukkonen
etunimi.sukunimi@email.com
040 111 2222

Minä valmentajana – Vuorovaikutus 2

Palautteen antaminen ja vastaanottaminen ovat tärkeitä elementtejä urheilijan ja valmentajan välisessä vuorovaikutuksessa. Sisäisen motivaation tukemiseksi on olennaista antaa palautetta esimerkiksi asenteesta ja yrittämisestä, yksilöllisestä kehittämisestä sekä yhteistyöstä. Motivaation kannalta urheilijalle yksityisesti annettu henkilökohtainen palaute on julkisesti annettua ja yleistä palautetta tehokkaampaa.

ENNEN HARJOITUKSIA

Väritä alla olevat palkit kuvaamaan urheilijoille harjoitustilanteessa antamaasi palautetta. Arvioi ensin nykytilannetta ja tämän jälkeen optimitilannetta, jonka haluaisit saavuttaa. Kiinnitä seuraavissa harjoituksissa huomiota näihin palautteen antamiseen liittyviin seikkoihin.

Nykytilanne

Väritetty alue: palaute asenteesta ja yrittämisestä

Värittämätön alue: palaute suorituksen teknisistä/taktisista yksityiskohdista

--

Väritetty alue: henkilökohtainen palaute yksityisesti

Värittämätön alue: yleinen palaute julkisesti

--

Optimitilanne

Väritetty alue: palaute asenteesta ja yrittämisestä

Värittämätön alue: palaute suorituksen teknisistä/taktisista yksityiskohdista

--

Väritetty alue: henkilökohtainen palaute yksityisesti

Värittämätön alue: yleinen palaute julkisesti

--

HARJOITUSTEN JÄLKEEN

Huomasitko harjoitustilanteessa jotain erityistä koskien palautteen antamista?
Kiinnititkö eri tavalla huomiota siihen mistä ja miten annat palautetta?

Miten voit harjoitustilanteen organisoinnilla vaikuttaa siihen, että pystyisit
antamaan urheilijoille enemmän henkilökohtaista ja yksityistä palautetta?

Oman valmennustoiminnan väliarviointi

Olet nyt kirjoittanut tätä päiväkirjaa noin puoleenväliin. Hyvää työtä! Olet toivottavasti saanut jo ideasta kiinni ja valmiina siirtymään eteenpäin.

Korostimme jo päiväkirjan alussa suuresti palautteen ja reflektoinnin merkitystä valmentajana kehittyemisessä. Tässä kohtaa varaamme hieman enemmän aikaa siihen, että voit tarkastella tuntemuksiasi ja asettaa suuntaviivoja päiväkirjan toiselle puoliskolle.

Pohdi, mitä olet oppinut tähän mennessä. Voit palata sivuilla taaksepäin ja kertoa, mitä kaikkea olet ehtinyt matkan varrella miettiä.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Mainitse jokin yksittäinen asia, joka on jäänyt mieleesi erityisen positiivisena.

Mainitse yksi asia, jonka olet kokenut erityisen haastavana.

Jos olet tehnyt jotain eri tavalla, miten ajattelet toimintasi vaikuttaneen urheilijoihin?

Siirryttäessä Valmentajan kehittymispäiväkirjan toiselle puoliskolle, tarkastelemme nuoren urheilijan sisäisen motivaation tukemista yhä tarkemmin. Teemat ovat hieman tiiviimmin rajattuja ja liittyvät tarkemmin nuoren urheilijan sisäisen motivaation tukemisen kannalta oleellisiin taustateorioihin. Kysymyksetkin ovat mahdollisesti hieman haastavampia. Lähdemme ehkä hieman pidemmälle ulos mukavuusalueelta. Tämän lisäksi osa alkupuolen teemoista toistuu uusien näkökulmien värittämänä ja pääset kertaamaan jo oppimiasi asioita.

Seuraava tehtävä on kaksiosainen ja sen suunnittelu kannattaa aloittaa heti tämän väliarvioinnin jatkoksi. Käännä siis sivua!

Mindset – Asenne

Valmentaja vaikuttaa urheilijaan monella tasolla. Yksi keskeinen näistä on urheilijan asenteen kasvu. Urheilija, varsinkin nuori, omaksuu ajan mittaan valmentajansa asenteesta ja palautteesta monia asioita. Osa tästä tapahtuu tietoisesti ja osa täysin tiedostamatta.

Growth mindset (s. 3) on termi, jota käytetään yleisesti asenteesta, joka pohjautuu ennen kaikkea kehityshakuihin pyrkimykseen oppia. Vahvasti tällaisen asenteen omaava valmentaja ja urheilija pyrkivät aina löytämään keinoja oppia uutta ja tehdä asioita paremmin.

ENNEN HARJOITUKSIA

Tässä tehtävässä pääset lyhyesti pohtimaan itsellesi keinoja, joita voisit harjoitustilanteessa hyödyntää Growth mindset –tyyppisen ajattelun kasvattamiseksi.

Tällaisia keinoja voivat olla esimerkiksi:

- **Nuoren ajattelua herättävät kysymykset:** ”Minkälainen mielentila/asenne sinulla oli ennen näitä harjoituksia? Koetko, että se vaikutti tekemiseesi jollain tapaa? Tekisitkö jotain eri tavalla?”
TAI
- **Palautteenanto siitä, miten nuori asennoituu johonkin:** ”Vedit todella hyvällä asenteella tänään!” ”Tosi hyvä juttu, että keskityit nimenomaan siihen, mitä pystyit oppimaan tästä!” ”Oli hienoa nähdä, miten keskittyneesti teit harjoitteita.”

Kirjaa alle mahdollisimman konkreettisia keinoja, joita sinun olisi helppo hyödyntää harjoitustilanteessa. Valitse ja ympyröi näistä yksi, johon keskityt heti seuraavissa harjoituksissa.

HARJOITUSTEN JÄLKEEN

Miten valitsemasi toimenpiteen kokeilu onnistui? Näyttäytyikö harjoitustilanne erilaisena, kun keskityit pohtimaan urheilijoiden asenteita?
